

令和5年(2023年)

6/21

No.1541

区のおしらせ

# ちゅうおう

# 暑い夏、 熱中症にご注意を!

凡例

問い合わせ(申込)先

HP ホームページ

Eメールアドレス

## 熱中症予防行動のポイント

- 暑さを避けましょう
- 小まめに水分補給しましょう
- 日頃から体調管理をしましょう
- 暑さに備えた体づくりをしましょう



参考：環境省熱中症予防情報サイト「熱中症対策」

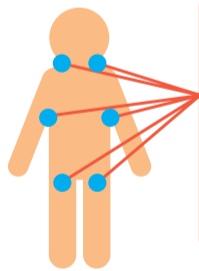
◎高齢者、子ども、障害のある方は、特に熱中症になりやすいので十分にご注意を

問中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541)5930  
 月島保健センター健康係 ☎(5560)0765

日本橋保健センター健康係 ☎(3661)5071

QRコード  
 区HP

## 「熱中症かな…」と思ったら



●の位置を冷やします

首の横や脇の下、脚の付け根など、太い血管のある部分に氷やぬれたタオルを当てて冷やすと効果的です。

## 熱中症の症状

大量の汗

吐き気、嘔吐

手足の運動障害



頭痛、目まい、だるさ、意識障害

筋肉痛、腹や足のけいれん

## こんなときは救急車を呼びましょう!

- 意識がもうろうとしている
- 呼び掛けても反応がない
- 自力で水分摂取ができない



## 熱中症予防の出前講座(高齢者向け)

おとしより相談センターでは地域の団体からのご依頼に応じ、高齢者向けの熱中症予防について出前講座を行っています。

問京橋おとしより相談センター ☎(3545)1107  
 人形町おとしより相談センター ☎(5847)5580  
 勝どきおとしより相談センター ☎(6228)2205

日本橋おとしより相談センター ☎(3665)3547  
 月島おとしより相談センター ☎(3531)1005

## 熱中症情報を配信

気象や犯罪に関する情報などをメールで配信する「ちゅうおう安全・安心メール」では、環境省から提供される「暑さ指数」に基づく、熱中症情報も配信しています。この機会に登録してご活用ください。

また、既に登録されていて、新たに配信を希望される方は、配信項目の追加登録が必要です。



問防災危機管理課防災危機管理担当 ☎(3546)5087

区HP

