

コロナ禍の夏 熱中症に要注意!

熱中症は、高温多湿な環境で体温が上がったり汗が出なくなったりして、めまいや立ちくらみ、けいれんなどが起こる病気です。重症になると、意識がはっきりしなくなり、命を落とす危険もあります。コロナ禍の今年の夏も特に注意が必要です。また、ワクチン接種で出かける日のために体調を整えておきましょう!

☎救急課 (☎238-6049 FAX221-9740) か保健医療課 (☎228-7582 FAX222-1406)

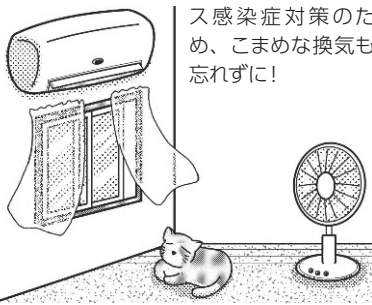
コロナで高まる熱中症リスク

- ⚠️ マスクで熱がこもりやすくなります
- ⚠️ マスクでのどの渇きを感じにくくなります
- ⚠️ 外出自粛で体が暑さに慣れにくくなっています
- ⚠️ 室内でも熱中症は起こり得ます

普段からご家庭で

快適な環境で過ごしましょう!

エアコンや扇風機を我慢せずに使い、快適な環境をつくりましょう。新型コロナウイルス感染症対策のため、こまめな換気も忘れずに!



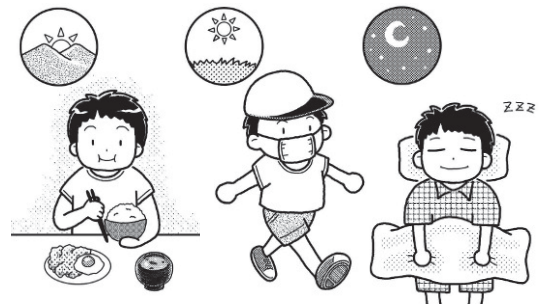
こまめに水分補給しましょう!

高齢の方は加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



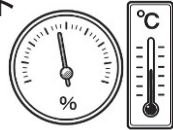
規則正しい生活を心がけましょう!

栄養バランスの良い食事と軽い運動、睡眠をしっかりと、基礎体力・免疫力を高めて暑い夏を乗り越えましょう。



熱中症警戒アラート確認できます!

熱中症予防のため「熱中症警戒アラート」が今年から新たに発信されます。アラート時は、普段以上に水分補給などを行い、外での運動は原則中止しましょう。アラートは、環境省LINE【画像】や環境省熱中症予防情報サイトのメール配信サービスなどで確認できます。



☎環境政策課 (☎228-3982 FAX228-7063)



お出かけ時 ワクチン接種会場へ行く際も! 体調が悪い時は無理せず自宅で静養しましょう

涼しい服装で

日よけ対策もしっかり!

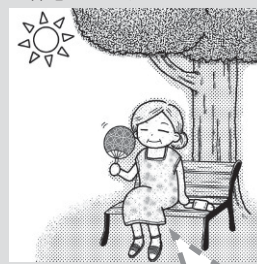
体をしめつけない涼しい服装で、外出時には帽子や、日傘を活用し日よけ対策をしましょう。ワクチン接種へ行く際は、肩が出しやすい服で行きましょう。



暑さを避けて

休憩しましょう!

疲れたり、少しでも体調が悪くなったりしたら、涼しい場所へ移動しましょう。屋外でも日陰を見つけて無理せず休憩しましょう。



マスク着用時は

特にご注意ください!

マスクを着用すると熱が逃げにくくなり、のどの渇きも気が付きにくくなります。激しい運動は避け、のどが渇いていなくても意識して水分補給をしましょう。外出時は、水筒を持参するなど対策をしてください。



堺市 SAKAI CITY × Otsuka 大塚製薬



高齢の方は 気をつけよう!

熱中症



高齢者が熱中症になりやすい理由

体内の水分量が少ない

暑さを感じにくい

汗をかきにくい

のどの渇きに気づきにくい

トイレが気になり水分をひかえがちになる



市の施設にクールスポット開設

7月1日～9月30日、市役所や区役所などの一角を「クールスポット」として利用できます。座って涼んでください。

☎保健医療課



大塚製薬と連携して

熱中症予防を呼びかけ

市では大塚製薬と包括連携協定を締結しました。熱中症予防チラシ【左画像】・ポスター作成などの熱中症対策をはじめ、子どもの健全育成、健康長寿、SDGsの推進などについて連携して取り組んでいます。

☎政策企画部民間活力導入担当 (☎228-0289 FAX222-9694)