

感染症予防のため、こまめな手洗い、咳エチケット、バランス良い食事と睡眠をこころがけましょう。

# みなみ7

スマホなどでも紙面をご覧になれます



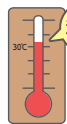
## 夏本番! 熱中症に気を付けよう!!

**熱中症は予防が大切です!**

暑い日が続き、いよいよ本格的な夏がやってきました。  
**大量の汗をかくと、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節機能が動かなくなります。**体温上昇やめまい、頭痛、吐き気などの体の不調が起きたり、**重症になると、熱中症で死亡することもあります。**正しい知識を身に付けて、暑さから身を守りましょう。



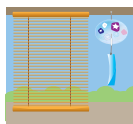
熱中症になりやすいのは、どんな日?



気温が高い日



湿度が高い日

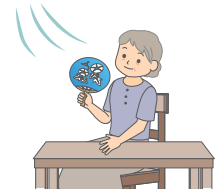


風がない日

**室内での熱中症に注意!**



昨年5月1日~9月30日の間に、横浜市内で熱中症で搬送された人のうち、重症・重篤者は4.6%でした。  
**重症・重篤者のうち、74%が高齢者(65歳以上)で、そのうち屋内での発生が約67%でした。**  
**高齢になると、屋内で重症化する傾向があります。**



熱中症になりやすいのは、どんな人?



高齢者や乳幼児、からだに障害がある人



糖尿病や心臓病など、持病がある人



寝不足や二日酔いなど、体調が悪い人



熱中症の予防方法を教えて!



**こまめに水分補給をする**

「喉が渴いた」と感じなくても、水分補給は必要です!  
 一度にたくさん飲むのではなく、1日1.2Lを目安に、こまめに飲みましょう。

**Point!**

たくさん汗をかいたときには、あめやスポーツドリンクなど、塩分も一緒にとれるものがおすすめです。



**工** アコンや扇風機をうまく利用する

室内でも熱中症が多く発生しています。室温をこまめに確認し、エアコンや扇風機を利用しましょう。

**外** 出するときは日傘や帽子を利用する



**家** 族や友達、身近な人の体調に気を付ける

**暑** さ指数(WBGT)を確認する

熱中症を予防することを目的とした指標で、湿度や気温などをもとに計算されます。暑さ指数が28~31は**厳重警戒**、31以上は**危険**とされています。  
 環境省ホームページで更新されていますので、毎日確認してみましょう。



熱中症かな?と思ったら

**熱中症の症状**

軽症	中等症	重症
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>立ちくらみ</li> <li>手足のしびれ</li> <li>筋肉がつる</li> <li>気分が悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>嘔吐</li> <li>倦怠感</li> <li>いつもと様子が違う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識消失</li> <li>けいれん</li> <li>からだが熱い</li> </ul>



まずは、エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動しましょう。また、**衣服を緩めて、首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。**



自力で水が飲めない場合や、意識がない場合は、**すぐに救急車を呼んでください。**

救急車を呼ぶか迷ったら...



センター長の健康ワンポイント

**「新しい生活様式」と熱中症予防**



今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、マスクを着用していただいていると思います。**マスクは感染症予防には適していますが、一方で、高温多湿な夏には、体に負担がかかることもあります。**「新しい生活様式」を進めていく中でも、熱中症を予防するために気を付けましょう。



▲野崎 直彦 福祉保健センター長 (医師)

**Point!**

- 屋外で運動するときに、人と2m以上の間隔があげられる場合は、マスクを外すようにしましょう。
- マスクをしているときは、負荷が強くなる作業や運動は避けましょう。
- 冷房時でも、換気扇や窓を開けるなど、こまめに換気をしましょう。換気により室温が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整してください。

※最新の情報は市ホームページでご確認ください。

熱中症に関する健康相談 健康づくり係 ☎341-1185 ㊟341-1189

【南区役所】

〒232-0024 浦舟町2-33  
 ☎ 341-1212(代表)

受付時間:8時45分~17時 月~金曜日(休日、祝日、年末年始を除く)

※昼の時間帯はお待たせする時間がある場合がありますので、詳しくは職員にお尋ねください

第2・4土曜日(9時~12時開庁)は、戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部業務を行っています

南区のいま (2020年6月1日現在) 区の人口 >>> 196,297人 世帯数 >>> 101,155世帯

編集・発行 南区役所広報相談係 ☎341-1112 ㊟341-1241 ✉mn-kouhou@city.yokohama.jp

人口の詳細は右記へ

