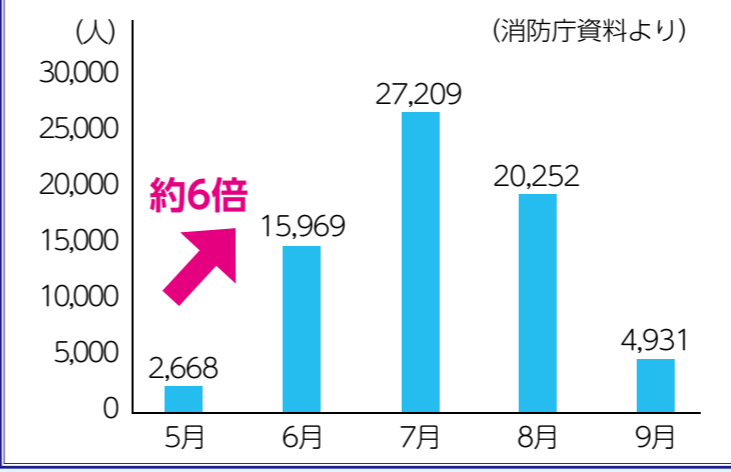


熱中症に ご注意ください

これから湿度や気温の高い夏がやってきます。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

人間の体は、暑い環境での運動や作業を始めてから3〜4日経たないと、体温調節がうまくいきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときは体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

令和4年 日本国内の熱中症による救急搬送状況



熱中症の症状



※応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難**
- 衣服をゆるめ、体を冷やす** (首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液※などを補給** (※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの。)

熱中症を予防しましょう

熱中症を防ぐためには、以下の通り、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。裏表紙も併せてご確認ください。

暑さを避ける、身を守る

- 室内では**
- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
 - ・遮光カーテン、すだれを利用



- 屋外では**
- ・日傘や帽子の着用
 - ・日陰の利用、こまめな休憩
 - ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



- 体の蓄熱を避けるために**
- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



暑さに強い「からだづくり」

暑さに負けない体にするため、暑くなる前の時期から、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

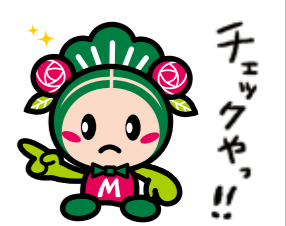
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいのある人は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。



熱中症警戒アラートについて

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと(※)に発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位

こんなときは 119番

- 意識がない
- ぐったりしている
- 起き上がれない
- 自力で水が飲めない

新型コロナウイルス感染症 令和5年度のワクチン接種のお知らせ

新型コロナウイルスの感染症法上の分類は、5月8日から、季節性インフルエンザと同じ「5類」に変更となり、感染の疑いがある場合の受診方法や、感染者や濃厚接触者の外出自粛に関する考え方、マスクの着用についての考え方なども変更となっていますが、ワクチン接種については、無料で接種していただくことができます。

8月31日(木)までの間は、1・2回目接種を終えた65歳以上の、65歳未満の基礎疾患をお持ちの人、医療機関及び

高齢者施設などの従事者を対象とした接種を実施しています。ワクチン接種は重症化予防を図るために有効的と考えられていますので、接種をお考えの場合は早めの接種予約をお願いします。

最新の情報は、市ホームページ(下記QRコード)からご覧ください。

●問合せ 新型コロナワクチンコールセンター (☎0120-862-270)



8月31日(木)までのワクチン接種について

対象者

初回接種(1・2回目)を完了している人で、

- ①65歳以上の人
- ②基礎疾患をお持ちの人、その他医師が必要と認める人
- ③医療機関及び高齢者施設などの従事者

※基礎疾患の内容についてはこれまでと同じです。詳細は市ホームページをご確認ください。



接種方法

●個別接種

接種場所：お近くの医療機関

ワクチンの種類：オミクロン株(BA.4-5)対応ファイザー社ワクチン

※なくなり次第、オミクロン株(BA.4-5)対応モデルナ社ワクチンへ変更。

予約方法：クーポン券に同封されている実施医療機関一覧(市ホームページにも掲載)を確認の上、
各医療機関に直接電話、またはWEB、コールセンターで予約してください。

●集団接種

接種場所：市立保健センター

ワクチンの種類：オミクロン株(BA.4-5)対応モデルナ社ワクチン

予約方法：WEB、またはコールセンターで予約してください。

6月の実施予定日：6月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)・17日(土)・18日(日)・24日(土)



新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-862-270 (通話料無料)

午前9時～午後5時30分(平日のみ実施します)

※携帯電話からも利用できます。



WEB予約



※新型コロナウイルスワクチン接種については、今後、国の決定やワクチンの供給の状況により変更となる場合があります。