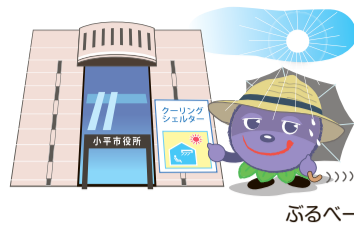




令和6年(2024年)
7/5
第1611号

市報 こだいら



市報こだいら電子書籍版
(カタログポケット)
市報こだいらが10か国語で
読めて聞けます



やさしい日本語

小平市ホームページは、
やさしい日本語(にほんご)
でよめます



「暑い夏がスタート」

熱中症にご注意を



これからの季節は、熱中症に十分注意が必要です。正しい知識を身につけて、暑い夏を乗り越えましょう。

問合せ 健康推進課 ☎042(346)3700

熱中症警戒・特別警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症を予防することを目的に、環境省と気象庁が共同で発表し、暑さへの気づきを呼びかけるための情報です。

今年度から、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合、**熱中症特別警戒アラート**が発表されることとなりました。市でも、小平市ホームページや市公式X(旧Twitter)、メールマガジン、Facebookでアラートの情報を配信しています。市公式アカウントの登録をして、発表された際は、積極的に熱中症を予防する行動をとりましょう。

熱中症の応急処置の方法

適切な応急処置で、速やかな回復ができるように、ステップに沿って症状を確認しましょう。最初の処置が肝心です(以下はステップの一例です。症状により異なる場合もあります)。



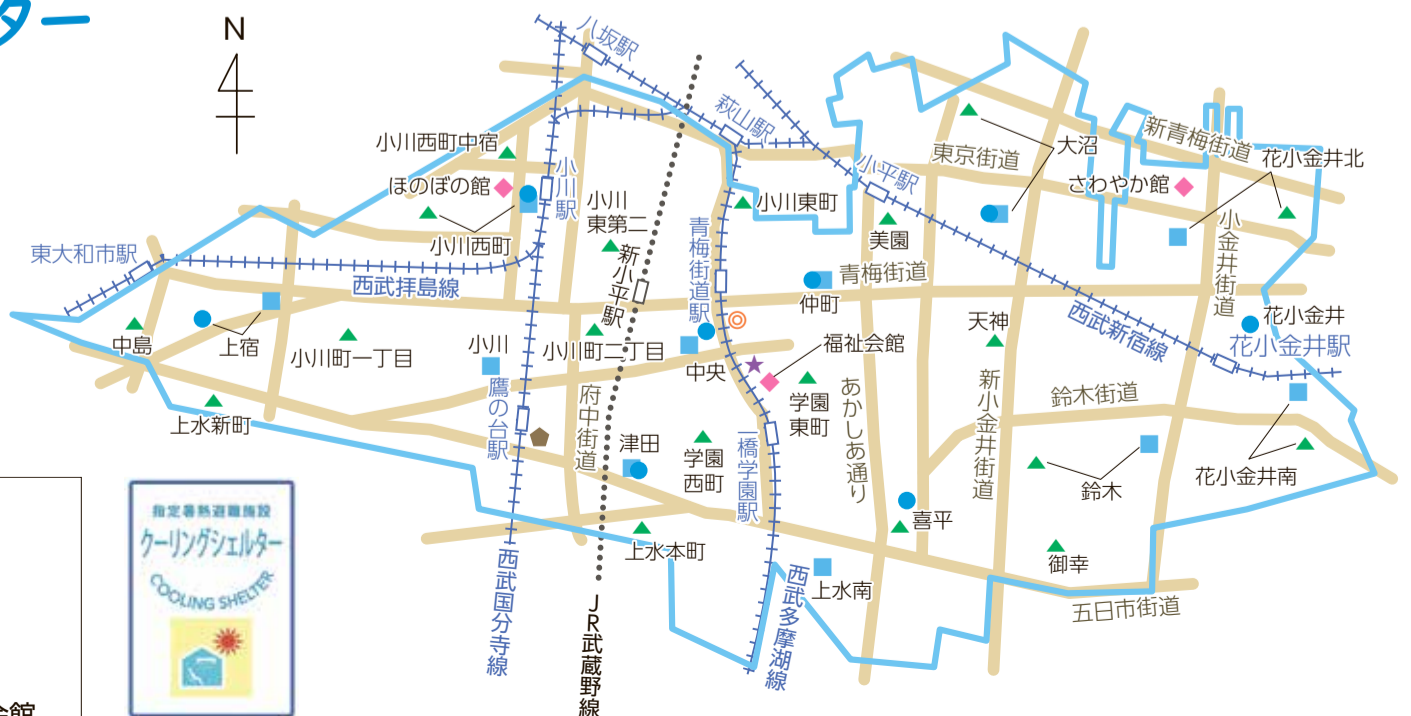
熱中症にならないためにできること

 のどが渇く前に、こまめに水分・塩分補給	 日陰を利用して、徐々に暑さに慣れる	 室内でも温度や湿度を測る	 日傘や帽子などの日よけグッズを活用
 涼しい服装で過ごす	 十分な睡眠をとる	 エアコン・扇風機の活用	 入浴や運動などで汗をかく習慣をつける

クーリングシェルター

暑さの厳しい夏の一時的な避難場所として、市役所、健康センター、地域センター、図書館、公民館などの施設を利用できます(各施設の開館中のみ)。

詳しくは小平市ホームページ(ID112212)をご覧ください(右図QRコードからもご覧になれます)。



● 市役所	● 図書館
★ 健康センター	■ 公民館
▲ 地域センター	
◆ 市民総合体育館	
◆ ほのぼの館、さわやか館、福祉会館	

目印となるポスター