

熱中症の予防をしましょう

熱中症への注意が必要な季節になります。冷房中の室内でも換気をするなど、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防を両立させて生活しましょう。

! 高温・多湿な環境下では、マスク着用は熱中症のリスクが高くなります
屋外や、人との距離がとれる場合はマスクを外しましょう。



予防法

●室内環境の調整

目安として室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。湿度が高いとさらにリスクが高くなるため、除湿も効果的です。

●水分・塩分の補給

喉が渇く前に小まめに水分補給（1日当たり1.2L）をしましょう。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給しましょう。



●急に暑くなる日は注意

梅雨の合間や梅雨明け後に急に暑くなった日は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすいです。無理をせず徐々に暑さに慣れるようにしましょう。

●外出時の対策

日傘や帽子を使い、小まめに休憩しましょう。

●体力の向上・健康観察

日頃から栄養バランスの良い食事や運動で体力づくりを心掛けましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。病み上がりや寝不足など体調が万全でないときは、無理な運動は控えてください。

対処法（熱中症かなと思ったら）

- 日陰などの涼しい場所へ避難しましょう。
- 衣服を緩め、体を水や氷で冷やしましょう。
- 失われた水分や塩分を補給しましょう（嘔吐の症状がある場合や意識がない場合は、無理に飲ませない）。
- 自分で水分等が取れない、意識がないなどの症状がある場合には、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

高齢の方やお子さんは、特に注意が必要です

高齢の方は体温調節機能が低下するため、熱中症になりやすく、症状が重症化しやすい傾向があります。さらに暑さや喉の渇きを感じにくく、脱水症状が進んでも気付かないことがあります。周りの方の見守りが必要です。

お子さんは体温調節機能が十分に発達していないことに加え、身長が低いため、大人よりも地表面からの熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいため特に注意が必要です。

☎保健センター（荻窪☎3391-0015／高井戸☎3334-4304／高円寺☎3311-0116／上井草☎3394-1212／和泉☎3313-9331）

次世代育成基金活用事業

名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

区の交流自治体である北海道名寄市、群馬県東吾妻町の子どもたちと、現地と都内で交流会を行います。



時 場 右表のとおり **対 象** 区内在住の小学5・6年生で、全日程および親子説明会に参加できる方（過去に同交流会・杉並区名寄自然体験交流に参加した方を除く） **定 員** 各16名（抽選。各学年8名程度） **用 意** はがき（9面記入例）に生年月日・性別・学校名・学年・保護者氏名・呼んでもらいたいニックネーム・これまでに参加した次世代育成基金活用事業の名称と参加年度も書いて、児童青少年課事業係（〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内）へ郵送。または直接、同係。LoGoフォーム（区ホームページ〈右上2次元コード〉にリンクあり）からも申し込み可／**申込期間**＝6月1日～10日 **問 同係**☎3393-4760 **他**①②重複申し込み不可。結果は当選者のみに6月15日までに通知。次世代育成基金活用事業に参加経験のない方を優先

交流会名	日程	場所	内容
①杉並区・名寄市子ども交流会	名寄編 7月28日(金)～31日(月)	北海道名寄市	旭山動物園見学、北国博物館見学ほか
	杉並編 8月5日(土)～8日(火)	区児童青少年センター、都内	杉並まち巡り、都内見学ほか
②杉並区・東吾妻町子ども交流会	東吾妻編 8月17日(木)～19日(土)	群馬県東吾妻町	星空観察、土偶作りほか
	杉並編 8月19日(土)～20日(日)	区児童青少年センター、都内	都内見学ほか

※親子説明会＝①7月9日(日)②7月2日(日)午前10時～正午に児童青少年センター（ゆう杉並）で実施。

Check!

「広報すぎなみ」6月1日号を区内全世帯に配布します

※6月1日号の新聞折り込みはありません。6月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

5月30日(火)～6月1日(水)に、区の委託事業者の配布員（区発行身分証明書を携帯）がポストに直接投函します。

☎広報課（広報紙の汚損や6月1日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター☎5389-0787〈6月13日までの午前9時～午後5時。6月10日・11日を除く〉）

☎委託事業者＝フットワークス