熱中症に注意しましょう！

問合せ　健康課（保健センター内）内626

熱中症は、気温や湿度が高く、風が吹かない環境下で体内に熱がこもると発症しやすくなります。消防庁によると令和６年（５～９月）の熱中症による救急搬送数は累計９万7,578人。５割以上が65歳以上の方です。高齢の方は暑さや水分不足に対する感覚機能と身体の調整機能の低下により、室内でも熱中症になりやすいといわれています。今年の夏も厳しい暑さになる見通しです。熱中症に注意が必要です。

二次元コードのある記事は、その二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると、市公式サイトなどで詳しい内容を確認することができます。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返りなど

※症状が進むと、頭痛や嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感などの症状も出ます。

「熱中症かも」と思ったら

①涼しい場所に移動

日陰や冷房が効いた涼しい場所に移動しましょう。

②身体を冷やす

冷たいタオルなどで首の周り、脇の下、脚の付け根などを冷やしましょう。

③水分・塩分補給

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどを飲みましょう。

※嘔吐や自力で飲み物が飲めない場合には、すぐに医療機関に相談するか救急車を呼びましょう。

▲市公式サイト

▲熱中症予防情報サイト（環境省）

▲東京都熱中症対策ポータルサイト

熱中症予防のポイント

①エアコンなどで温度をこまめに調節する。
②のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給する。
③遮光カーテン・すだれを利用する、打ち水をする。
④外出時には日傘・帽子をかぶる。
⑤天気の良い日は日陰を利用し、こまめに休憩する。
⑥吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着る。
⑦保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす。

熱中症特別警戒アラートって？

熱中症特別警戒アラートは、過去に例のない危険な暑さが予測され、健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。

熱中症特別警戒アラートが発表されたら

○こまめに水分・塩分補給をする
○外出はできるだけ控えて涼しい環境で過ごす
※一人一人が熱中症予防行動を徹底し、家族や周囲の人々の見守りや声かけも行いましょう。

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）の活用

「熱中症特別警戒アラート」発表時に休憩が取れる場所として市内12施設をクーリングシェルターに指定しました。外出時に暑さを避ける一時的な休息場所としても利用できます。

■市内のクーリングシェルター

市役所庁舎	土・日曜日、祝日を除く 午前8時30分～午後5時
保健センター	
福祉センター	
水道事務所	
プリモホールゆとろぎ	月曜日を除く午前9時～午後10時
Ｓ＆Ｄスポーツアリーナ羽村	月曜日を除く 午前8時40分～午後10時
Ｓ＆Ｄスイミングプラザ羽村	
産業福祉センター	月曜日を除く 午前9時～午後9時30分
東児童館	木曜日を除く午前9時～午後5時
中央児童館	金曜日を除く午前9時～午後5時
西児童館	火曜日を除く午前9時～午後5時
いこいの里	日曜日を除く 午前9時～午後4時30分

救急車を呼ぶか迷ったら

■**東京消防庁救急相談センター**　＃7119（24時間365日対応）

■**東京版救急受診ガイド**　インターネットで病気やけがなどの緊急度、受診の必要性などを確認できます。

▲東京版救急受診ガイド

▲クール先生

クール　去年の夏は危険な暑さだったね。熱中症で亡くなってしまった人が日本中で2000人を超えてしまったんだよ。

エコ　大変！そのうち夏の昼間は外に出られなくなっちゃうかもしれないですね。

クール　気象庁の発表では、2024年の日本の平均気温は、1898年の統計開始以降、最も高くなっている。世界の平均気温も過去最高の15・1度になって、産業革命前（1850～1900年）と比べて、1・5度以上高くなってしまったんだよ！

エコ　1・5度…？…どこかで聞いた大事な数字だったような？

クール　そうだよ。「パリ協定※」で、気温の上昇を産業革命前と比べて「1・5度」までに抑えるという目標を持ったんだったよね。その後の話し合い（cop24）で、各国の削減目標も数字化して、それぞれの国で取り組んできたはずだけど…。

エコ　日本を含めて、世界中がいろんな努力をしているのに、温暖化はなかなか止められていないんですね。

クール　そうだね。日本も、2050年までに国内の温室効果ガス排出量を実質ゼロにするという目標を定めて、実際に排出量は減少しているけど、気温の上昇は止まらない。私たち人間が、もっともっと気候変動への関心を持って、エコで持続可能な暮らし方を意識していく必要があるんだな。

エコ　そうですね…、私の周りには、温暖化を意識している人、まだまだ少ないなぁ。

クール　お勧めなのは、友達と話し合って気候変動について一緒に学び、一緒に行動すること。そういう友達をまず一人作ること。「自分一人でも」というのは楽しくないし続かないからね。

エコ　そうですね。自分たちでできることは小さなことかもしれないけど、友達や近所の人と節電や節水、エコバッグの使用とか「一緒にやっていきましょう」と声をかけていこうと思います！

※2015年国連気候変動枠組条約第21回締約国会議（cop21）で全加盟国（196）によって決められた。

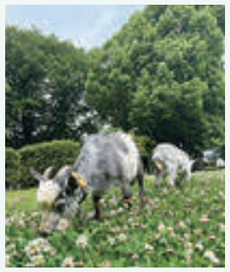
問合せ　環境政策課内227

▲エコちゃん

Contents

P１～２　熱中症に注意しましょう！　シリーズ環境を考える
P３～４　ヒノトントンZOOオリジナルカードゲームで遊ぼう！／公園通信はむらじかん／災害時における協定を締結しました／戦後80年ミニコラム
P５～６　令和６年度水道水の水質検査結果／那賀排水樋管ゲートが電動化しました／雨水浸透施設設置費を助成／漏水修理・増改築時の水回り工事
P７～10　お知らせ
P11～12　情報アラカルト
P13～14　こそだて掲示板

表紙の写真



「ヤギ」社員によるエコ除草

市内の公園の雑草を除草する「ヤギ」社員が活躍する季節になりました。草を食べる様子がとてもかわいらしく、出会う人を笑顔にしていました（3ページに関連記事掲載）。

撮影日　2023/6/5
撮影場所　Ｓ＆Ｄスポーツパーク富士見