

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

結核・感染症予防係
(中野区保健所)
☎(3382)6500
FAX(3382)7765

屋外

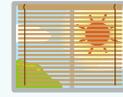
帽子や日傘を使って直射日光を避ける



のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいたら塩分も

屋内

カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する



風通しを良くし、扇風機やエアコンを適切に使って、室温が高温にならないようにする。目安は室温28℃前後

暑さ指数(WBGT)で熱中症危険度を確認



◀環境省の熱中症予防情報サイトで熱中症危険度を確認できます

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や応急手当のアドバイスが必要な時は、電話で、東京消防庁救急相談センター(#7119)へ
☆24時間受け付け。年中無休

お子さんや高齢の方は特にご注意ください

小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れたの炎天下の外出は避けましょう



高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう



「涼み処」として区民活動センター等のご利用を

場所や開館状況などについて詳しくは、地域施設係 ☎(3228)8945 へ問い合わせを

7/30
水

小・中学生、高校生世代の方へ

みんなで囲碁を楽しもう!



子ども政策調整係/7階
☎(3228)5605 FAX(3228)5679

次のいずれも

対象 区内在住・在勤・在学の小・中学生、高校生世代の方

☆観覧はどなたでも可

会場 区役所1階

抽選で4人に
プロ囲碁棋士の
サイン色紙を
プレゼント!

● 囲碁体験教室(初心者向け)

囲碁棋士のサポートを受けながら囲碁を体験できます。

時間 午前9時40分からと10時45分から
☆各回1時間で同内容。当日直接会場へ。
各回先着20人程度

○ 指導碁会(経験者向け)

中野区出身の上野愛咲美さん・梨紗さんなど、プロ囲碁棋士との多面打ちに挑戦できます。

時間 午前9時10分からと10時30分から
☆各回1時間10分
申込 6月6日~30日に電子申請で
☆各回先着12人程度



▲詳しくはこちら

