

コロナだけじゃない 熱中症にご注意を！



練馬の夏、無事に乗り切るための6か条

□その1 まめに水分・塩分補給

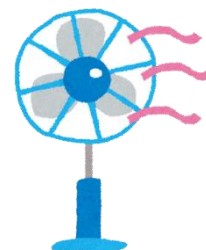
マスクをしていると、水分補給を忘れがち！
のどが渇かなくても、こまめにとりましょう。



□その2 自宅でもクーラー・扇風機を上手に活用

新型コロナウイルスの感染予防のため、自宅で過ごす
時間が増えています。

室温をチェックし、快適な温度で過ごしましょう。



□その3 着るもの・身に着けるものに工夫を

風通しのよい服装、外出時は帽子などで日よけを。

□その4 体温を上げない・冷やす

保冷グッズ・氷枕などの活用、外では日陰で休むなど。

□その5 ふだんの体調管理も大事

ふだんの睡眠・食事も、大切なポイントです。



□その6 夜間・室内、梅雨時期・夏終わり頃も注意！

※コロナ禍の夏、マスクをしていると体内に熱がこもりやすくなります。

自らの命を守るためにも、今年は特に熱中症への注意が必要です！！

屋外で周りの人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には適宜マスクを外しましょう！

熱中症？ と思ったら・・・ 「気持ち悪い」「頭いたい」「めまい」を感じる・・・

涼しい場所で
体を休める

衣服をゆるめ、首・わきの下・足の付け根の内側を冷やす
(水で濡らしたタオル・保冷剤など)

水分・塩分を
少しずつとる

注 「呼びかけても返事しない」「意識がない」「けいれん」など見られたら、救急車を呼びましょう！

◇ 問い合わせ 各保健相談所 ◇

裏面へ



練馬区 保健相談所のご案内

豊玉保健相談所

〒 176-0012
豊玉北5-15-19

☎ 3992-1188

石神井保健相談所

〒 177-0041
石神井町7-3-28

☎ 3996-0634

北保健相談所

〒 179-0081
北町8-2-11

☎ 3931-1347

大泉保健相談所

〒 178-0061
大泉学園町5-8-8

☎ 3921-0217

光が丘保健相談所

〒 179-0072
光が丘2-9-6

☎ 5997-7722

関保健相談所

〒 177-0052
関町東1-27-4

☎ 3929-5381

月曜日～金曜日 8時30分～17時 (土日祝日お休み)