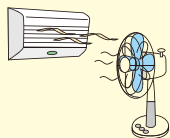


熱中症の予防法はできていますか？☒

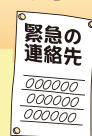
- ☐ こまめに水分補給をしている ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している ☐ シャワーやタオルで体を冷やしている



- ☐ 部屋の温度を測っている ☐ 暑い時は無理をしない ☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ☐ 部屋の風通しを良くしている ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している ☐ 涼しい場所・施設を利用する



出典：環境省熱中症予防情報サイト

熱中症になった人への処置は

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

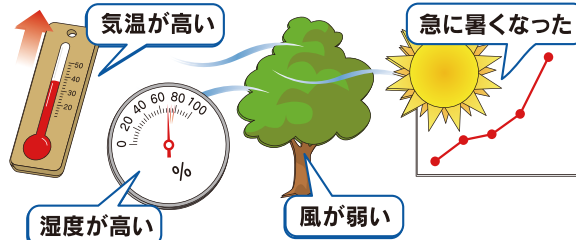
医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう



出典：環境省熱中症予防情報サイト

こんな日は熱中症に注意



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



出典：環境省熱中症予防情報サイト

熱中症予防リーフレット 心がけよう！熱中症予防

平成 28 年 6 月発行
編集及び発行 狛江市福祉保健部高齢障がい課
狛江市和泉本町 1-1-5
電話 03-3430-1111
刊行物番号 H28-12

心がけよう！ 熱中症予防

熱中症予防スポット 無料開放！

狛江市

熱中症予防スポット マップ

狛江市

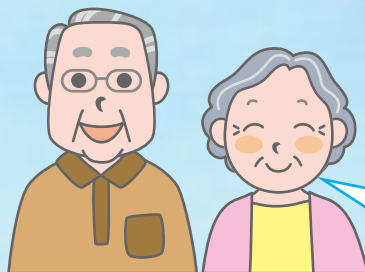
狛江市では、公共機関のほかに
右記の施設にご協力をいただき、
ご高齢の皆さまに
熱中症予防スポットとして無料開放
いたします。

ぜひ、ご活用ください。

※熱中症予防スポットとは、暑い日の外出時、
涼んでひと休みできる場所のことをいいます。

熱中症予防スポット 公共施設一覧

A	市役所 和泉本町 1-1-5	03-3430-1111
B	あいとぴあセンター 元和泉 2-35-1	03-3488-1181
C	ピン・缶リサイクルセンター 岩戸北 1-1-11	03-3488-5300
D	西河原公民館 元和泉 2-35-1	03-3480-3201
E	中央公民館 和泉本町 1-1-5	03-3488-4411
F	市民総合体育館 和泉本町 3-25-1	03-3430-1141
G	野川地域センター 西野川 1-6-9	03-3480-2211
H	上和泉地域センター 和泉本町 4-7-51	03-3489-9101
I	岩戸地域センター 岩戸南 2-2-5	03-3488-7040
J	南部地域センター 猪方 4-11-1	03-3489-2150



こまめに水分補給をしましょう。
カフェインやアルコールが含まれるものは、
利尿作用があるため、熱中症予防の水分補給
としては避けましょう。



のぼりが
目印です

熱中症予防スポット 施設一覧

1	あいとぴあ地域包括支援センター 元和泉 2-35-1	03-5438-3565
2	地域包括支援センターこまへ正吉苑 西野川 2-27-23	03-5438-2522
3	地域包括支援センターこまへ苑 岩戸南 4-17-17	03-3489-2422
4	こまほっとシルバー相談室狛江団地 和泉本町 4-7-27-106	03-3430-7121
5	グランダ狛江 和泉本町 3-1-17	03-5438-0720
6	グランダ狛江式番館 和泉本町 1-4-2	03-5438-5861
7	グランダ喜多見 岩戸北 3-6-29	03-5761-0267
8	グランダ狛江参番館 西野川 2-33-21	03-5761-3561
9	そんぼの家 狛江 西野川 2-4-1	03-5438-2500
10	SOMPO ケア ラヴィーレ狛江 西野川 3-4-3	03-5497-4165
11	イリーゼ狛江 和泉本町 3-27-7	03-5438-5781
12	グループホームわらく 西野川 4-6-9	03-5438-7667
13	グループホームのどか狛江 猪方 3-10-6	03-3480-1101
14	狛江市シルバー人材センター 猪方 4-13-1	03-3488-6735
15	狛江団地自治会第一集会所 和泉本町 4-7-2 3	03-3488-0933
16	狛江共生の家 (午後 1 時から実施) 駒井町 1-1-2	03-3430-5020

原則午前 10 時～午後 4 時、9 月末まで
実施しますが、実施時間帯は各施設に
よって異なります。
実施中はのぼり旗をたてていますので、
目印にしてください。