

健康だより

多摩立川保健所 2025 vol.1

今月の内容

- ～今から始める熱中症予防～ …… 1
- くすりを正しく使いましょう
たまり水をなくして蚊の発生を防ごう …… 2
- レッツゴー！骨髄ドナー登録
お肉はしっかり焼きましょう …… 3
- 保健所の専門職に聞いてみた
暮らしに役立つ健康情報「医師」編 …… 4

～今から始める熱中症予防～



エアコンや扇風機で室温をこまめに調節する！

エアコンは夏前に清掃しておき、扇風機などで空気を循環させよう



こまめに水分・経口補水液を補給する！

入浴前後や起床後など、のどが渇いていなくても水分を飲む習慣を。
外出時はマイボトルを持ち歩き、街中で東京水が飲める

Tokyowater Drinking Station を利用しよう！➡



外出時は、帽子や日傘、日陰を利用し直射日光を防ぐ！

吸湿性・速乾性のある通気性の良い服を身につけましょう



保冷剤、水、冷たいタオルなどでからだを冷やす！

三大局所冷却（首の前面、両脇の下、足の付け根の前面）がおススメ冷却法



十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける！

暑さは睡眠の妨げになるので冷感寝具やエアコンを活用しよう

～ご存じですか？「クーリングシェルター」～

クーリングシェルターとは、熱中症予防を目的として提供される休憩場所のことで区市町村長が指定します。各市のクーリングシェルターをチェックして、外出時にはこまめな休憩を取りましょう。休憩場所は各市のホームページでご確認ください。

〇〇市 熱中症

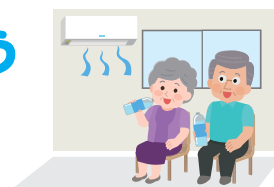


〇〇市 クーリングシェルター



熱中症を正しく知って予防しましょう

東京都 熱中症ポータルサイト



【この記事に関する問合せ先】市町村連携課企画調整担当

東京都多摩立川保健所

活字文字読上げ装置を使って内容を音声で聞くことができます。➡

☎042-524-5171(代表) 東京都立川市柴崎町 2-21-19

ホームページアドレス <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tthc/>

