

- 熱中症対策…… 1～3
- 受動喫煙対策について… 3
- プールの安全と衛生… 4

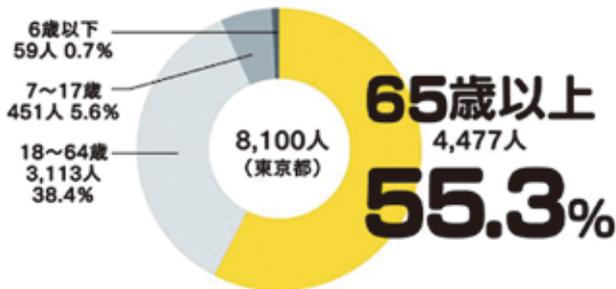


意外と身近な 熱中症



東京都の令和6年5月から9月までの熱中症による救急搬送人員は、過去最多となる **8,100人** でした。正しい知識で、熱中症から自分や身近な人を守りましょう。

高齢者は特に注意が必要！



東京都における熱中症による救急搬送者数は、65歳以上が全体の半数以上を占めています。

高齢者は暑さに対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

参考：総務省「令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」
東京都「広報東京都(2025年5月号)」

救急搬送は、 屋内でエアコンを使用していない場合に多く起こっています

<救急搬送事例より>

エアコンをつけずに就寝し、起床後、身支度中にめまいを感じた後に意識を失った



OFF



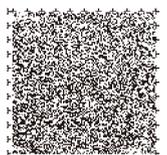
年齢：20代
気温：27.6℃
湿度：87%

参考：東京消防庁「熱中症に注意」

子供も注意が必要！

子供は体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。



熱中症を防ぐために

●暑さを避ける、身を守る

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分補給する

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

●クーリングシェルター等の街中の暑さをしのぐ施設をご活用ください

クーリングシェルターやクールシェアスポットは、お住いの市の地域センター・図書館・公民館等が指定されています。

暑いことが、予想される場合は、これらの施設を利用するようにしましょう。



クーリングシェルター
・マーク

詳しくは→

東京都 クーリングシェルター マップ

検索

●暑さ指数、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの情報を確認

熱中症警戒アラートは、気象庁と環境省が共同で発表しています。

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

暑さ指数
(イメージ)

危険
(31以上)

嚴重警戒
(28以上31未満)

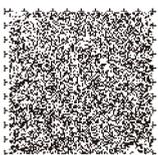
警戒
(25以上28未満)

注意
(25未満)

暑さ指数

35 以上 熱中症特別警戒アラート

33 以上 熱中症警戒アラート 発表!



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」、東京都環境局「熱中症予防の基礎知識」
厚生労働省「熱中症予防のために」

熱中症かなと思ったら

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節がうまく機能せず、体内に熱がこもることで発症します。症状は、めまい、体のだるさ、吐き気など、重症化すると意識障害を引き起こすこともあります。

～涼しい場所へ～

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

～からだを冷やす～

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

～水分・塩分補給～

経口補水液などを補給する



判断に迷ったら#7119へ相談

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
ためらわず救急車を呼びましょう!



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」、東京都「広報東京都（2025年5月号）」、東京都環境局「熱中症予防の基礎知識」

たばこによる健康影響と禁煙について考えてみませんか

Q たばこを吸ったらどんな影響がある？

喫煙は、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、歯周病など、様々な生活習慣病のリスクを高めます。

Q 喫煙者の周りの人にも影響がある？

たばこによる健康への悪影響は、喫煙者本人にとどまりません。受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患のリスクが高まることがわかっています。

Q 禁煙したいがやめられない、どうすればよい？

自力で禁煙するより**禁煙補助薬**や**禁煙治療**が効果的です。ニコチン依存症の場合、一定の基準を満たした医療機関で禁煙治療を受けると、医療保険が適用されます。

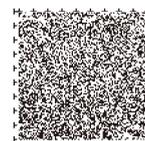
自分や周りの人の健康のためにこの機会に禁煙しませんか？



禁煙について詳しくは、



禁煙したい方へ 東京都



安全にプールを使おう

プールを楽しむために、安全や衛生面についてのルールをお伝えします。

多摩小平保健所
のりふたがきまろく
（きりくま）



プールに入る前に



体調が悪いときは、プールに入らない



トイレは泳ぐ前に済ませる



シャワーを浴びて汚れをよく落とす



準備運動は念入りに

遊泳中に



むやみに飛び込まない



お子様から目を離さない



監視員の指示に従う



プールサイドは走らない



自分に合った深さの場所で遊ぶ



プールの中で鼻をかんだり、つばをはかない



こまめな休憩と水分補給をする



トイレに行った後は、シャワーや腰洗い槽を使う

プールで泳いだ後は



シャワーを十分に浴びる



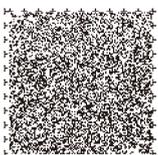
洗眼器で軽く目を洗う



タオルや目薬は貸し借りしない

一人ひとりがルールを守って、みんなでプールを楽しみましょう。

多摩小平保健所
のりふたがきまろく
（きりくま）



専用の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

令和7年6月発行 登録番号(7)1

編集・発行 東京都多摩小平保健所 市町村連携課 企画調整担当
東京都小平市花小金井 1-31-24

☎042-450-3111 E-mail S1153504@section.metro.tokyo.jp

※多摩小平保健所は小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市を管轄しています