

2020  
**7**  
(毎月15日発行)

# みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：101,728人

世帯数：50,224世帯

令和2年6月1日現在(推計人口)

ホームページ 京都市南区役所 検索

## 新しい生活スタイルを取り入れながら **熱中症を予防しましょう!**



南区広報キャラクター ナンナン

### 熱中症の主な症状

軽  
症

めまい・立ちくらみ  
手足のしびれ  
こむらがり

頭痛・吐き気  
倦怠感

意識障害・けいれん  
高体温

重  
症

### 〈熱中症予防のポイント〉

#### ① 暑さを避ける!

・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保し、エアコンの温度調節をしましょう。



#### ③ 日頃から健康管理!

・適度に運動をして、暑さに備えた体づくりを心がけましょう。

#### ② 適宜マスクを外し、こまめに水分補給!

・周囲と距離をとってマスクを外し、休憩をとりましょう。のどが渇く前から積極的に水分補給しましょう。



#### こんな人は特に注意!

- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 持病のある人
- 高齢者と乳幼児は特に要注意!

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です!



#### 免疫力もアップ!

##### 食生活を整えよう

- 野菜から先に食べる
- 朝食をしっかり食べて、夕食を控えめに
- 揚げ物ばかり食べないように
- よく噛んでゆっくり食べる

#### 心と体の健康づくりも心がけましょう!



##### リフレッシュしよう

- 毎朝同じ時間に起きて生活リズムを整える
- お風呂に浸かって疲れを取る
- 寝る前のパソコンや携帯電話の操作は控える



☆新しい生活スタイルについては2面をチェック☆

☎健康長寿推進課(☎681-3573)

新型コロナウイルス感染症対策として、掲載イベントが中止や延期になる可能性があります。各イベントの問い合わせ先やホームページなどで確認してください。