

# うきょう 2019 7.15

市民しんぶん右京区版



28℃以下の  
室内で読んでね。



右京区の「いま」を  
お伝えしています  
右京区役所



右京区のまちづくり  
情報ポータルサイト  
右京ファンクラブねっと  
右京ファン

## 熱中症を予防しよう! 特に危険なのは高齢者・乳幼児!

昨夏の7~8月の猛烈な暑さは記憶に新しいでしょう。  
熱中症緊急搬送者は前年の2倍近くに!  
その約半数は65歳以上の高齢者です。  
熱中症は時には死に至ることもあるほど怖いものです。  
今年の夏もしっかり対策しましょう。

おばあちゃんとおじいちゃんは  
「暑さ」や「喉が渴いた」を感じにくいんだって。  
気をつけてね。

もらったマイボトルは使っているよ、ありがとう。  
子どもは大人みたいに体温を調整できないし  
地面に近いほど気温が高くなるから気をつけなさいよ。

・28℃以上になったら冷房と扇風機を使って温度調節を!

・のどが渴かなくても水分補給を!  
とくに高齢者の方は脱水症状になりやすいため、  
1日8回を目安に水分補給をしましょう。

・暑さに慣れるため、適度な運動を!  
涼しい時間に運動をして、暑さに強い体づくりをしましょう。  
帽子は忘れずに!

問い合わせ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎861-2177 (高齢者向け)  
子どもはぐくみ室 子育て相談担当 ☎861-2179 (乳幼児向け)

※今月号の一面は、右京区役所と嵯峨美術短期大学の共同研究で制作しました。  
(イラスト担当:嵯峨美術短期大学専攻科デザイン専攻2年次生 谷川知花)