



区の世帯と人口 (7月1日現在)	
住民登録	前月比
世帯数	122,529 (+188)
人口	203,446 (+175)

発行 台東区 編集 総務部広報課 〒110-8615 台東区東上野4丁目5番6号  
 TEL 5246-1111 (代表) FAX 5246-1029 (広報課) 区HP▶



## 今年は例年以上に熱中症に気をつけましょう ~よく知って、しっかり予防を!~



### 「新しい日常」における熱中症予防のポイント

#### ●マスク着用時はいつも以上に気をつけましょう

マスクを着用していると、マスクで温められた外気を吸い込むため体が冷やされず、体内に熱がこもる原因の1つになります。また、口の中が湿っているため、のどの渴きを感じにくく、自覚がないうちに脱水状態になりやすくなります。マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう。  
 ※屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できるときはマスクをはずしましょう。



#### ●暑さを避けましょう

感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるため熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

#### めまい、顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気などを感じたら…

- ・日陰やクーラーの効いた室内に移動する
- ・衣類をゆるめて休む
- ・濡れタオル等で体を冷やす
- ・水分・塩分を補給する

※症状が改善しない時は早めに医療機関を受診しましょう。



#### ⚠️ 高齢者・乳幼児は特にご注意ください

##### 高齢者の注意点

高齢者は、暑さやのどの渴きに気付きにくくなる特徴があります。自覚がないのに熱中症になることがあるので、こまめに水分補給しましょう。



##### 乳幼児の注意点

乳幼児は、背が低かったり、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かったりと地表からの熱を受けやすくなります。また、体温調節機能が十分に発達していないため特に注意が必要です。



### 7月1日から熱中症警戒アラート(試行)が関東甲信地方で始まりました

熱中症警戒アラート(試行)は環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとっていただくための情報です。熱中症の危険性が非常に高い暑熱環境が予測される時に、その前日の夕方または当日に発表されます。

※環境省の熱中症情報等詳しくは右記二次元コードをご確認ください。

