



みんなで防ごう熱中症！

圃／健康づくり課 ☎465-8611



！梅雨明けです！ 要注意！！

梅雨が明けると気温が急激に上昇します。また、梅雨明け以降は暑い日が長く続きます。

市では、市ホームページに朝霞市の暑さ指数（*WBGT 温度）を掲載しています。熱中症予防のための運動・日常生活に関する指針ですのでご参照ください。また、気象庁から高温注意報が発令され、35度以上の猛暑日が連日続くことが予想される場合には、防災無線などで皆さんに熱中症の注意喚起をいたします。

熱中症にならないために次の【熱中症予防6つのポイント】をお示します。市民の皆さんも声をかけ合い、熱中症を予防しましょう！

*WBGT 温度（湿球黒球温度）とは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、ふく射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算し、導き出された数値です。熱中症の目安となる度数として、℃で表されます。

熱中症予防6つのポイント 熱中症は予防できます！

<p>1 高齢者は上手にエアコンや扇風機を使いましょう！</p> <p>高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電に気を使うあまり、つい我慢してしまいがちですが上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の温度や湿度に気をつけましょう。</p>	<p>2 暑くなる日は特に要注意です！</p> <p>梅雨明けで急に暑くなる日や夏の猛暑日は注意が必要です。湿度が高いと体から汗の蒸発が妨げられ、体温が上がりやすくなってしまいます。早めに涼しいところに避難しましょう。</p> <p>市では、「クールオアシス」として20か所以上の公共施設（市役所、各公民館、保健センター等）を指定しています。昼間の外出時や室内高温時の緊急一時的な避難場所として、9月30日(日)まで実施していますので、ぜひご利用ください。</p>
<p>3 水分をこまめに補給しましょう！</p> <p>体の半分以上は水分だといわれています。汗をかくとその水分も徐々に失われてしまいます。大量の汗をかいたら水分と共に少量の塩分もとります。のどが渇く前や寝る前も忘れずに。</p>	<p>4 「なんか変!? おかしいな!？」と思ったら無理しない！</p> <p>熱中症は、めまいや頭痛、吐き気、だるさなどの症状からひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「体調がいつもと違うな!？」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関を受診しましょう。</p>
<p>5 周りの人にも気配りをしましょう！</p> <p>自分のことだけではなく、ご近所で声を掛け合うなど周囲の人の体調にも気を配りましょう。</p>	<p>6 十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう！</p> <p>暑さに負けない体をつくるには、日ごろからの十分な睡眠とバランスの良い食事が重要です。</p>

外出時の熱中症予防の3アイテム 出かける時は忘れずに!!!

- ① 水分（水、麦茶、スポーツドリンクなど）
- ② 扇子やうちわ
- ③ タオル



<妊娠しやすい身体作りをはじめましょう！>

【定休日】 朝霞駅・志木駅より
日曜日・祝祭日 徒歩8分

まずはお電話を！>

お問い合わせ・予約・ご相談専用ダイヤル
☎048-473-7830

朝霞市 漢方 昭和薬局
http://www.saitanako.jp/

子宝カウンセラーの資格を持つ
薬剤師へ是非ご相談下さい。

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
予約制

生理痛・生理不順・更年期障害等
でお悩みの方もぜひご相談下さい。

飲み合わせがございましたら
電話予約をして頂きますと
スムーズにご相談いただけます。

大切な人とのお別れは

(株)花輪式典

がプロデュースする安心サポートご葬儀で。

施主ご負担金額 朝霞市市民葬儀指定葬儀社

火葬式(密葬) ￥156,870.より(親族10名)

家族/親族葬儀 ￥195,870.より(家族/親族15名)

上記別料金: 式場使用料・飲食代・バス・返礼品・心付・ご供花・枕飾等

TEL 048-451-0401

〒351-0005 朝霞市根岸台4-11-12 <http://shiminso.jp>

市民葬指定葬儀社

葬儀は 信用と信頼の(株)アトラス

安心価格の「朝霞市民葬」を使用した
「家族葬」をご提案しております。

事前相談・見積り無料。お気軽にお電話下さい。

コールセンター 0120-401-059

本社: 朝霞市浜崎3-17-30 家族葬ホール・霊安室完備

URL <http://www.atlas-sougi.co.jp>

葬儀 アトラス で検索

ビジネスホテル【シティ・イン北朝霞】3F
客室はビジネスシングルから和室付ファミリーまで

駅前ホテルに多目的ホールが誕生。

会議 パーティ イベント 講演会 展示会
カルチャー教室 ダンス・レッスン 演奏会 その他

ご予約は先着順受付
(受付時間9:00~17:00) **TEL.048-487-1711**

〒351-0034 埼玉県朝霞市西原1-5-5 URL: <http://www.cityinn-kitaasaka.co.jp/>

広報あさか No. 654

発行日/平成24年7月15日(毎月2回1日・15日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市政情報課

朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声テープを図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。

広報あさかは再生紙を使用しています



この印刷物は環境にやさしい「植物油インキ」を使用しています