



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があふれる
空港と港があるまち

東区だより

2020年7月5日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 317

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km² 人口136,013人(-98) 世帯数61,634(-14) 男65,620人(-61) 女70,393人(-37) ※5月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比



熱中症を予防しましょう！

今年も暑い夏がやってきました。7月～8月は、熱中症の症状で救急搬送される人が急増します。熱中症は、時には命の危険があるので注意が必要です。

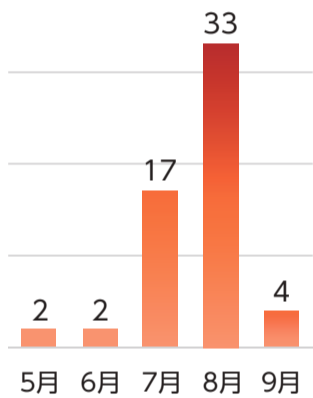
マスクの着用や3密を避けるなどの「新しい生活様式」を踏まえた熱中症予防行動のポイントを紹介します。正しく予防して暑い季節を乗り切りましょう。

問い合わせ 東消防署 地域防災課 救急担当(☎025-275-9111)



東区の救急搬送者数 (令和元年度)

令和元年度に熱中症で救急搬送された人は、東区で58人です。そのうち、7月～8月に搬送された人は50人で、全体のおよそ86.2%を占めています。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発症するため、注意が必要です。



令和元年度 東区熱中症搬送者数(人)

症状と応急手当

手当のポイント

軽度



- ・目まい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉の硬直(こむらがり)
- ・大量の発汗 など

- ①涼しい場所に移動
- ②水分・塩分を補給

中程度



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ(倦怠感)
- ・集中力・判断力の低下 など

- ①涼しい場所に移動
- ②水分・塩分を補給
- ③衣服を緩め、体を冷やす
- ④足を高くして休む

重度



- ・意識障害
- ・呼びかけへの返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・けいれん など

- ①すぐに救急隊を要請
- ②首・脇の下など太い血管が通っているところを氷や水を当てて冷やす

「新しい生活様式」を踏まえた

予防のポイント

● 暑さを避ける

- ・新型コロナウイルスの感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を行い、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう
- ・急に暑くなった日などは、特に注意が必要です



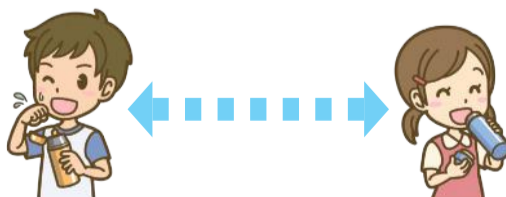
● 日ごろからの健康管理

- ・日ごろから体温測定や健康チェックを行い、体調が悪いと感じたときは、無理せずに自宅で静養しましょう



● 適宜マスクをはずす

- ・気温や湿度が高い中でのマスク着用は注意が必要です
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう
- ・マスクを着用しているときは、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、適宜マスクを外して休憩を



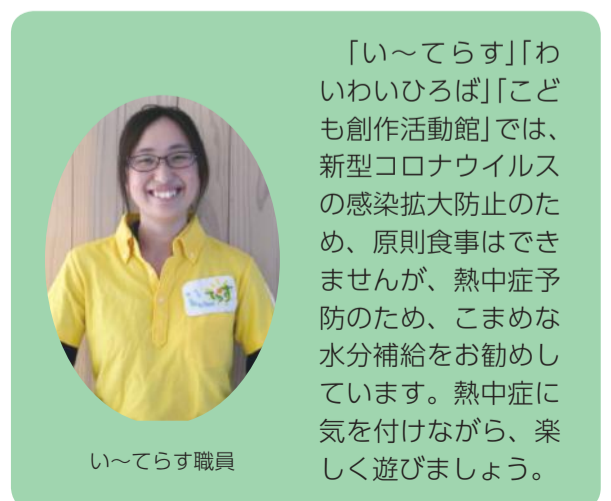
● 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動を
- ・運動をするときは無理のない範囲で、水分補給を忘れずに

● こまめな水分補給

- ・喉が渇く前の水分補給を心掛けましょう
- ・1日当たり1.2リットルを目安にし、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに取りましょう

※マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなります！例年以上に気を付けましょう！



い〜てらす職員

「い〜てらす」「わいわいひろば」「こども創作活動館」では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、原則食事はできませんが、熱中症予防のため、こまめな水分補給をお勧めしています。熱中症に気を付けながら、楽しく遊びましょう。