

ちば 県民だより

編集・発行 / 千葉県総合企画部報道広報課 〒260-8667 千葉市中央区市場町1番1号 TEL 043-223-2241 FAX 043-227-0146
県人口 6,284,521人(対前月比622人減) 男 3,121,564人 / 女 3,162,957人 世帯数 2,792,826世帯(対前月比1,127世帯増) [令和2年6月1日現在]

もくじ

子どもの防犯2面	外出するときの新しい生活様式5面
夏の交通安全運動が始まります3面	県民ひろば6~7面
身近な旅を楽しもう!4面	チーバくんの今日はどこ行く?8面

7

月号

通算
第508号

毎月5日発行(1月のみ1日発行)

県庁代表電話 **043-223-2110**

パソコン・スマートフォン版

<https://www.pref.chiba.lg.jp/>



スマートフォンアプリ「マチイロ」で「ちば県民だより」が見られます

熱中症に 気をつけよう

熱中症により救急搬送される方の数は、例年、7月に急増します。特に今年は、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染症の対策で生活環境も変わり、例年以上に注意が必要だといわれています。

熱中症は一人一人が早い段階で注意すれば、予防することができます。暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機を上手に使い、小まめに水分を取りましょう。特に高齢者や子ども、障害のある方は、熱中症のリスクが高くなりますので、ご家族や周りの皆さんで体調の変化に気を配ってあげてください。

感染症対策を行いながら、熱中症にも十分気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう!

千葉県知事 **森田健作**

熱中症予防 5つのポイント

1 暑さを避けよう

- エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。
- 感染症予防のためには換気も大切ですが、換気することで室内の温度も高くなります。エアコンの設定温度を小まめに調整しましょう。
- 暑い日や気温が高い時間帯は、無理をしないようにしましょう。特に急に暑くなった日や風が弱い日、湿度が高い日は要注意です。
- 涼しい服装を心掛け、外出するときは日傘や帽子も利用しましょう。



2 マスクを外して休憩しよう

- 気温や湿度が高い中でマスク着用には注意が必要です。外で人と十分な距離(2m以上)が取れる場合は、マスクを外しましょう。
- マスク着用中は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。
- 周りの人と距離が取れる場所で、マスクを外して休憩しましょう。



3 こまめに水分を補給しよう

- 室内にいるときも、外出中でも、喉が渇く前に小まめに水分を補給しましょう。
- 1日当たり1.2ℓが目安です。たくさん汗をかいたときは、塩分も忘れずに補給しましょう。



4 健康管理に気を配ろう

- 日頃から体温を測り、健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で休みましょう。



5 暑さに備えた体作りをしよう

- 暑くなり始めの時期から、適度な運動で体を暑さに慣らしましょう。(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を、毎日30分程度)
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で運動しましょう。



熱中症の症状

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう。

軽 症	<input type="checkbox"/> 目まい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 汗が止まらない
中等症	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 虚脱感 <input type="checkbox"/> 体がだるい(倦怠感)
重 症	<input type="checkbox"/> 意識がない <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 体温が高い <input type="checkbox"/> 呼び掛けにうまく答えられない <input type="checkbox"/> 真っすぐに歩けない

応急処置のポイント

- 涼しい場所へ**
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動させましょう。
 - 体を冷やす**
衣類を緩め、体を冷やしましょう。特に首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的です。
 - 水分を補給する**
水分と塩分を補給しましょう。
- 自分で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!**

▶ 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が高まった場合に注意を呼び掛ける熱中症警戒アラートが、7月から試行されています。アラートが発表された際には、普段以上の熱中症予防を心掛けましょう。

環境省の熱中症予防情報サイトでは、全国の暑さ指数や、熱中症についての情報を掲載しています。

[熱中症](#) [環境省](#) [検索](#)

問い合わせ 県環境政策課
TEL 043(223)4705 FAX 043(222)8044

※環境省ホームページを参照して作成