

<報道発表資料>

令和4年8月9日

熱中症に注意しましょう
～引き続き熱中症予防行動を心掛けましょう～

本県では熊谷において7月末までに猛暑日を17日記録するなど暑い日が続いており、今後も気温が高いと予測されています。また、これからお盆を迎えるにあたり、普段とは異なる環境で過ごす時間が増えることも予想されます。上手にエアコンを使い、こまめな換気や水分補給を忘れずに行うなど、場面に応じた熱中症予防行動を引き続き心掛けていただくようお願いします。

1 屋内でも熱中症予防対策を実施しましょう

熱中症の発生場所を見ると、約4割が住居となっています。

屋内では遮光カーテンやすだれをつけ直射日光を遮りながら、効率的にエアコンを使用しましょう。また、のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分の補給を行いましょう。

さらに、御高齢の方の体調を御確認いただき、積極的に声掛けをお願いします。

2 熱中症予防×コロナ感染防止 熱中症予防3つの備え

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止しながら熱中症を予防するために、以下の3つの備えに注意しましょう。

○屋内での備え

- ・生活リズムを整え、食事・睡眠をしっかりと
- ・上手にエアコンを使い、こまめな換気を忘れずに
- ・喉が渇く前からこまめに水分補給を

(熱中症予防×コロナ感染防止 熱中症予防3つの備え)



○屋外での備え

- ・ 外出は暑い日・時間を避けて（天気予報を参考に）
- ・ 早め早めの水分補給。マスク着用時は要注意
- ・ 日傘、帽子を使い、涼しい服装を

○体調不良時の備え

- ・ めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サイン
- ・ 涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- ・ 我慢せず周りの人にSOS #7119へ相談を

※屋外で会話を行わない場合はマスクを外しましょう

* 熱中症予防×コロナ感染防止 熱中症予防3つの備え

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/netsu-3sonae.html>

3 三菱重工浦和レッズレディース様の御協力による呼びかけ

三菱重工浦和レッズレディース様に御協力いただき、8月7日（日）から9月30日（金）まで、さいたま新都心駅前の大型映像装置で選手が熱中症予防行動の徹底を呼びかける動画を放映しています。動画は、県のホームページからも御覧いただけます。ぜひ御覧ください。

* 県ホームページ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/yobou-douga.html>

* 三菱重工浦和レッズレディースホームページ

<https://www.urawa-reds.co.jp/redsladies/>