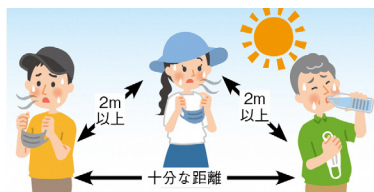




熱中症を防ぐために To Prevent Heatstroke

気温・湿度が高い夏のマスク着用は、熱中症の危険が高まり注意が必要です。

- ・屋外で人と2m以上距離が確保できる場合は、適宜マスクを外す。
- ・マスク着用時は激しい運動を避ける。
- ・喉が渇いていなくても小まめに水分補給する。
- ・室内ではエアコンや扇風機を適度に使用し、小まめに換気をする。換気後はエアコンの温度を再設定する。



- ・外出時には帽子や日傘を使用するなど、直射日光を避ける工夫をする。
- ・汗をかいたときにはスポーツドリンクなどで水分と共に塩分を補給する。
- ・食事や睡眠をしっかりと取り、普段から体調を整える。

- ・Wearing a mask during the summer, when temperatures and humidity are high, increases the risk of heat stroke. Caution is necessary.
- ・When outside, remove your mask as appropriate if you can maintain a distance of at least 2 meters from others.
- ・Avoid intense exercise when wearing a mask.
- ・Hydrate frequently, even if you do not feel thirsty.
- ・When inside, use air-conditioning and electric fans moderately, and ventilate frequently. After ventilating, re-set the temperature of the air-conditioning.
- ・When going out, use a hat or a sun umbrella to avoid direct sunlight.
- ・When you get sweaty, drink not only fluids but also saline products with isotonic drinks and others.
- ・Eat well, sleep well, and maintain a healthy physical condition.

☎ 保健予防課 ☎ 711-4270 fax 733-5535
Mental Health Promotion & Disease Prevention Section 711-4270

熱中症は、屋外だけではなく屋内での発症も多くみられます。高齢者は、温度に対する感覚が鈍くなる傾向があり、気温上昇に気づきにくいことがあります。また、乳幼児は短時間でも発症することがあります。高齢者や乳幼児には、特に注意が必要です。

Heatstroke often occurs not only outdoors but indoors as well. Older people tend to have a weaker sense of temperature and may be less likely to notice a rise in temperature. In infants and toddlers, onset can occur even in a short period of time. Pay careful attention to the elderly as well as infants and toddlers.

暑さ指数の情報 Heat Index Information

市ホームページ Fukuoka City website

熱中症のなりやすさを表す「暑さ指数」のほか、予防法などを掲載。

Posts a "heat index" that indicates the likelihood of heat stroke, as well as preventive measures.



市公式LINE (ライン) Fukuoka City official LINE



暑さ指数が「危険」と予測された日にお知らせ。

Delivered on days when the heat index is expected to reach "dangerous" level.

☎ 環境保全課 ☎ 733-5386 fax 733-5592

☎ Environmental Conservation Section 733-5386

編集後記

市の見どころや相談窓口などを紹介していた「たいたいBOOK」がリニューアルしました。役立つ情報と読者をつなぐ存在となるよう、誌名を「つなぐ」に変更して配布中です。ぜひご覧ください。



福岡市情報プラザ

Fukuoka City Information Plaza

HP <https://www.city.fukuoka.lg.jp/johoplaza/>

〒810-8620 福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所本庁舎1階

TEL.092-733-5333 FAX.092-733-5335

開館時間: 9:00~20:00

休館日: 12月31日~1月3日(臨時休館あり)

E-mail info-plaza.fukuoka@voice.ocn.ne.jp

FOR MORE INFORMATION

Fukuoka City Information Plaza, located on the first floor of Fukuoka City Hall, offers information regarding municipal administration, culture, sports and other forms of recreation. This includes information about events held in the city, helpful advice for daily living, the hiring of city employees, applications for public housing, and much more.

First Floor of Fukuoka City Hall,

1-8-1 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka 810-8620

Hours: 9:00-20:00

Holidays: Closed from Dec.31 to Jan.3

TEL.092-733-5333 FAX.092-733-5335

