

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

結核・感染症予防係
(中野区保健所)
☎(3382)6500
FAX(3382)7765

屋外

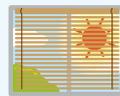
帽子や日傘を使って
直射日光を避ける



のどが渴いていなくても、
こまめに水分を補給。大
量に汗をかいたら塩分も

屋内

カーテンやすだれなどで
直射日光を遮断する



風通しを良くし、扇風機やエ
アコンを適切に使って、室温
が高温にならないようにす
る。目安は室温28℃前後

暑さ指数(WBGT)で 熱中症危険度を確認



◀環境省の熱中症予防
情報サイトで熱中症危
険度を確認できます

救急車を呼ぶかどうか判断に迷っ
た時や応急手当のアドバイスが必
要な時は、電話で、東京消防庁救
急相談センター(#7119)へ
☆24時間受け付け。年中無休

お子さんや高齢の方は特にご注意ください

小さなお子さんは、地面に近く
高温にさらされます。乳幼児を
連れての炎天下
の外出は避けま
しょう



高齢の方は、就寝中の脱水予防
のため枕元に飲料を用意して、
夜間も水分を補給しましょう



「涼み処」として 高齢者会館等のご利用を

場所や開館状況などについて詳しくは、介護予防推進係 ☎(3228)
8949へ問い合わせを

おも 人・想い・未来

～子どもにやさしいまち なかの～

区長 酒井直人

中野区役所が新庁舎へ移転してから約1か月が経ちましたが、みなさん利用されましたか。新庁舎1階はアートや情報の発信拠点、さまざまな交流の場として「ふらっと来たくなるみんなの居場所」を目指しています。

その中のイベントスペース「ナカノバ」は、大型モニターが配された開放的で広い空間です。身近に文化・芸術を感じられるイベントを定期的開催していますので、これまで区役所に行く用事がなかった方もぜひお越しください。

また、先月24日、中野セントラルパークイースト1階に「絵本ラウンジLOOPなかの」がオープンしました。赤ちゃん向けから世界各国、さらには中野区出身の作家の絵本など約5,000冊が配架されており、絵本

を通じて子どもと大人が集い、新しい世界や知識に出会える場所となっています。立地も中野四季の森公園や区役所に隣接していますので、こちらもぜひお気軽にお立ち寄りください。

今号では、区の子ども相談室を特集しましたが、今年も「子どもの権利」をもっと広めるための子ども向けワークショップを開催します。実際に子どもが意見を表明し、参加する場をつくる。そして、大人が子どもたちの声を聞き、気持ちを受け止め、それを反映させていくことは、子どもの権利を保障するうえで非常に大切なことです。

今後も、まち全体で子どもの成長を支え、子どもの権利を保障する、子どもにやさしいまちづくりを進めていきます。

次号予告

夏を乗り切ろう！
～元気なカラダは食事から～



◀なかの区報

SNSでも
情報発信中



◀区HP

●区内各家庭の郵便受けなどに配布しています。情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ