

市住新聞

vol.43

発行者

市営住宅指定管理者
宮崎市営住宅管理センター
〔代表構成員〕
一般社団法人
宮崎県宅地建物取引業協会
管理収納担当課
住所:宮崎市昭和町86番地2
電話:0985-74-5211



熱中症予防のために

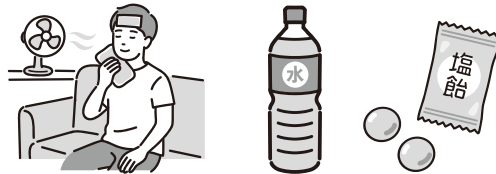


暑さを避ける！

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ・外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



熱中症の症状

症状が
すすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

- ・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避難
 - ・衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
 - ・経口補水液を補給※
- ※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

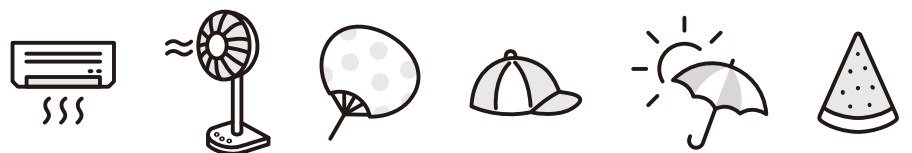
室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障がいのある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



台風注意

毎年夏から秋にかけて
災害をもたらす台風。
その被害を最小限に抑える
ために、日ごろから備えて
おくことが大切です。

台風が接近してきたら...

日頃の
備えが大切！

テレビやラジオのニュースをよく確認し、風が強くなる前にバルコニーに置いてあるものは部屋の中へ。物干し竿は、フックやバルコニーの「さん」に結んでしっかりと固定しましょう。窓や出入り口の戸締まりをして、窓枠をビニールテープやタオルなどで塞いでおきましょう。さらに、断水対策として、浴槽に水を張るなどしてトイレなどの生活用水を確保しておきましょう。

重要「収入申告書」の提出はもうお済みですか？

「収入申告書」は、みなさまの収入や世帯の状況に応じて、来年度の家賃を決めるための重要なものです。このため、収入や世帯状況を確認するために、みなさまには毎年、収入申告書を提出していただいています。収入申告を提出しないと今の家賃の2～3倍になる場合があります！まだお済みでない方は至急ご提出ください。