

暑さはまだまだ続きそうです

地球規模の温暖化の影響でしょうか。今年は早くから猛暑になり、暑い日が続いています。皆様、お身体大切にされますよう。

例年にならい、せせらぎの水について7月15日(金)から流水開始を予定していましたが、流水路・集水池で水漏れが発生したため、流水を休止しています。現在、原因を調査中ですが、今夏中の復旧は難しそうです。

以下に花火をするときのルールを掲載しますが、新型コロナウイルス感染拡大が続いています。遊ぶときには必要に応じてマスクをしたり、人との距離をとったりして、感染にも十分注意してください。

花火をするときのルール

- ① 花火ができる場所はつぎの通りです。
鐘のなる広場／光の広場／未来の広場／
勇気の広場／希望の広場／プレイロット
(クマさん広場／カメさん広場)
- ② 消火用として、バケツに水を入れて用意してください。

シーアイハイツ和光管理組合

- ③ 打ち上げ花火や大きな音のする花火は禁止です。
- ④ 子供たちだけで花火をしないでください。かならず保護者が付き添ってください。
- ⑤ 時間は午後9時までとします。
- ⑥ 花火が終わったら、しっかりと火の始末をし、後片付けをして、ゴミを残さないようにしてください。
- ⑦ 現在、第二街区の大規模修繕工事が行なわれています。特に鐘の鳴る広場では工事中の足場に近付かないでください。



熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

気温が35度を超える猛暑では、熱中症のリスクがかなり高くなります。できるだけ外出を控え、やむを得ない事情で外出するときは、日傘や帽子で直射日光を避け、こまめに水分補給をしましょう。新型コロナウイルス感染が収まっていない中では、感染防止のためのマスクは欠かせませんが、一方で、このマスクは熱中症を引き起こす原因にもなります。人が密になるような場所でのマスク着用は当然のことですが、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合はマスクをはずすようにしましょう。環境省と厚生労働省は、昨年来、その呼びかけをしています。

下記のQRコードで厚生労働省／環境省のホームページを参照してください。

【厚生労働省】新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた熱中症予防のポイント



https://www.mhlw.go.jp/stf/sei_sakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

【環境省】熱中症予防情報サイト



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

なお、次ページに環境省と厚生労働省の呼びかけの一部を紹介します。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

コップ
約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!

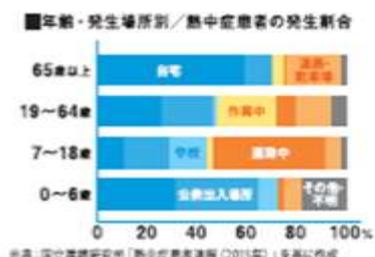
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



出典:厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死亡者の
約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



出典:国立保健研究所「熱中症患者発生調査(2019年)」を基に作成

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省
厚生労働省
令和4年6月