



広報 ふじさわ

藤沢市コールセンター
 ☎0466(28)1000
 午前8時～午後9時
 (年中無休)

発行日 毎月10日・25日
 編集 藤沢市広報課
 〒251-8601 朝日町1-1
 ☎0466(25)1111
 FAX 0466(24)5928
 <休日・夜間は☎0466(25)1114>

5月1日現在の推計人口436,040人(男215,447人、女220,593人) 世帯数192,800世帯



熱中症を 予防しましょう!

熱中症の症状は一樣ではなく、対応が遅れると生命へ危険がおよびます。適切な予防法を知って、健康に夏を過ごしましょう。
問い合わせ 健康増進課 ☎(50)8430、FAX(28)2121

今年のポイント!

- ☆マスク着用により熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外において、周りの人と距離が確保できる場合には、適宜マスクを外しましょう
- ☆エアコンを使用しながら窓を開けるなど十分な換気をし、室内の温度・湿度を適切に管理しましょう

換気をしましょう



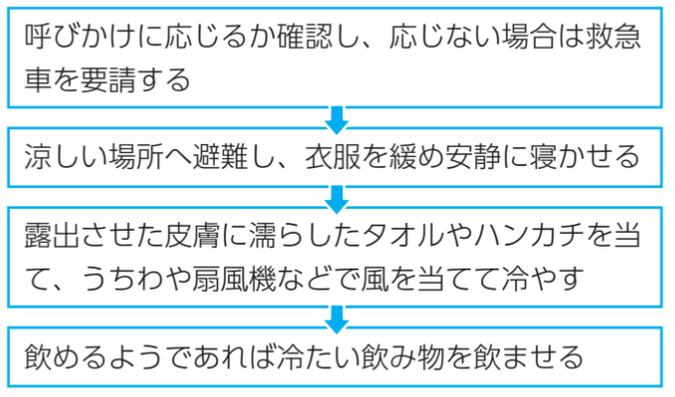
熱中症を予防するために

- 暑さを避けましょう
暑い日は無理をせず天気予報を参考に外出などを検討しましょう
- 喉が乾く前にこまめに水分補給をしましょう
大量に汗をかいた場合には、経口補水液やスポーツドリンクなどの摂取が勧められています
- 日頃から健康管理をしましょう
体温測定のコツを付け、体調が悪いときは無理せず自宅で静養しましょう
- 暑さに備えた体作りをしましょう
日頃から運動などで汗をかく習慣を身に付けると、熱中症にかかりにくくなります



☆小さいお子さんや高齢の方などは熱中症を起こしやすいので、十分気を付けましょう
 ※熱中症予防情報など詳細は、市のホームページの健康増進課のページをご覧ください

熱中症かなと思ったら～応急処置が大切です



注意
 症状が回復しない、自分で飲み物が飲めないときはすぐに医療機関を受診しましょう
 ◇本市では昨年4～10月に140人が熱中症で救急搬送されました

「新しい日常」に向けて 市民の皆様へ

5月25日、緊急事態宣言が解除されました。

医療従事者の方々、外出自粛や休業要請にご協力いただいた全ての方々に深く感謝申し上げます。

これまでの「外出自粛の生活」から、感染症に構える心を持ちつつ、「地元にながらも、藤沢らしいライフスタイルで健康的な生活」を楽しんでいただき、藤沢の魅力を見つけていただきたいと思います。

これからも国が提唱する「新しい日常」に向けて、感染拡大防止に取り組み、厳しい社会経済情勢に置かれている市民や事業者の皆様と共に歩を進めてまいります。ご理解とご協力のほど、よろしく申し上げます。

藤沢市長 鈴木恒夫

