

熱中症にご注意を！

エアコンを使いましょう！



練馬区では、屋内で熱中症により亡くなった方のほとんどがエアコン使用なし

命を守るためにも、暑い日は夜間もエアコンを使用しましょう。

特に注意！熱中症リスクの高い方

高齢者



暑さやのどの渇きを感じにくい、体温調節がしづらい、体内の水分が不足しがちといった特徴があります。特にひとり暮らしの方は注意が必要です。

乳幼児



地面の照り返しの影響を受けやすい、体温調節機能が未発達などの特徴があります。お子様の体調管理には保護者の方の注意が必要です。

基礎疾患のある方（糖尿病、高血圧、腎不全、心疾患など）

疾患の特徴により脱水症状などになりやすい場合があります。

障害のある方

体温調節がしづらい、のどの渇きを感じにくい、自分で水分が取れないなどの場合があります。

あなたの周りにこんな方はいませんか？

- 室内が高温になっても気づいていない
- 夏でも長袖、冬用寝具を使っている

暑さを感じにくくなると、適切な冷房使用や水分・塩分補給ができず、熱中症リスクが高まります。

「ご家族」や「地域の方」からの声掛けが大切です！
お互いに声を掛け合い熱中症を防ぎましょう！

熱中症予防のポイント

エアコンを
活用する



こまめに水分・
塩分を補給する



部屋の温度を
確認する



炎天下の作業・
運動を控える



クーリングスポット（涼みどころ）を開放しています

外出時に暑さを感じた際に**一時的に休憩**できるよう、
保健相談所・図書館等の区立施設や一部薬局等の店舗に
「**クーリングスポット（涼みどころ）**」を設けています。
開放施設等詳しくは区ホームページをご確認ください。
※暑い時はクーリングスポットに限らず、冷房の効いた
場所で休みましょう。



▲区ホームページ
(熱中症予防について)



▲クーリング
スポットの目印

熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを配信します

ねりま情報メール

登録すると、熱中症警
戒アラートおよび熱中
症特別警戒アラートの
発表情報を受け取るこ
とができます。



▲登録方法はこちら

環境省熱中症予防情報サイト

環境省では、暑さ指数
や熱中症警戒アラート、
熱中症特別警戒アラ
ートの情報提供を行っ
ています。



▲熱中症予防情報
サイト

熱中症に関する問い合わせ：保健相談所

豊玉 ☎03-3992-1188

北 ☎03-3931-1347

光が丘 ☎03-5997-7722

石神井 ☎03-3996-0634

大泉 ☎03-3921-0217

関 ☎03-3929-5381