

熱中症は予防が大事!

気温や湿度の高い日が続くこれからの時季は、熱中症のリスクが高まります。次の3つの備えで熱中症の予防をしましょう。

この夏は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するため、マスクを着用する機会が多くなっています。マスクを着用すると熱がこもりやすく、喉の渇きに気付きにくいいため、例年以上に注意が必要です。

熱中症予防3つの備え

1 屋内での備え



- ①食事・睡眠をしっかりとり、生活リズムを整える
- ②上手にエアコンを使い、忘れずにこまめな換気を行う
- ③喉が渇く前からこまめに水分補給をする

2 屋外での備え



- ①天気予報を参考に、外出は暑い日・時間を避ける
- ②早めの水分補給を行う。マスク着用時は要注意
- ③日傘や帽子を使い、涼しい服装をする

3 体調不良と感じた時の備え

- ①めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サインだと気付く
- ②涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- ③我慢せず周りの人にSOSか、埼玉県救急電話相談#7119(*)へ相談する

* 埼玉県救急電話相談

#7119(ダイヤル回線、IP電話、PHS、都県境の地域でご利用の場合は048-824-4199) 24時間365日相談可能



こんな症状があったら熱中症かも…?



軽度

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、手足のしびれ、汗が止まらない、気分が悪い、ボーっとする

頭痛、吐き気、^{けんたい}倦怠感、虚脱感、意識が何となくおかしい
→軽度・中度の場合は#7119へ相談する



中度



重度

意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない⇒救急車を呼ぶ

※救急車を呼ぶ際には、「暑い環境で長時間過ごした」など、できる限り詳細に状況を伝えてください

問合せ 健康づくり支援課へ内線6691

お茶豆知識

渋めのお茶がお好みなら二番茶を



新茶の摘み取りから40～50日経った、6月中旬～7月中旬に摘んだ茶葉で作ったお茶を「二番茶」といいます。

二番茶は、先に摘み取られた茶葉で作った一番茶に比べて渋味が強く、さっぱりとした味わいが特徴です。渋味の正体はお茶に含まれるカテキンという成分で、血中のコレステロールを減少させる作用や、抗酸化作用があり、生活習慣病予防などに効果があるといわれています。

カテキンを効果的に摂取しつつ二番茶を楽しむなら、2煎目までで茶殻を取り換えましょう。

監修 狭山市茶業協会
問合せ 農業振興課へ内線2531

分かるかな?

今月の写真クイズ

写真は、今月号に掲載した写真の拡大写真です。何ページの何の写真でしょう?



正解者の中から、抽選で5名に記念品を差し上げます。郵便はがきに、氏名、住所、電話番号、クイズの答えを記入して広報課宛(住所は裏表紙に記載)にお送りください。答えと一緒に広報さやまの感想やご意見もお寄せください。

締切り7月31日(金)

6月号の答え

24ページ・「もぐもぐSayama」の「枝豆とエビの炒め物」の写真でした。



Contents



目次

今月の表紙



今月の表紙は、狭山市の地図上に、コップから流れる水と崩れた積み木を使って、風水害や地震を表現しました。4～7ページの特集をご覧ください、いつ襲ってくるか分からない災害に備えましょう。

- P3 熱中症は予防が大事!
- P4 【特集】台風・豪雨への備え
- P6 【特集】地震への備え
- P8 【特集】このまちに、必要なひとになる
- P10 図書館の新型コロナウイルス感染症対策、市長が走る
- P11 情報ガイド
- P18 保健センター 8月のお知らせ
- P19 8月の相談案内
- P20 いきいき自治会、みんなの掲示板、ひと・まち・写真館
- P22 残しておきたい狭山の風景、もぐもぐsayama

新型コロナウイルス感染症の影響で、今月号は、一部コーナーの掲載を中止しています。ご了承ください。

目で見る「さやま」

人口と世帯(市民課)

※6月1日現在()内は前月比

男	75,351人 (-76人)	転入等	322人
女	74,928人 (-3人)	転出等	342人
合計	150,279人 (-79人)	出生	64人
世帯	69,632世帯 (+4世帯)	死亡	123人

6月の火災・救急件数(狭山消防署)

※5月16日～6月15日の累計

火災件数	救急出動件数
2件(建物2件)	523件(搬送人員448人)

交通事故・振り込め詐欺件数(狭山警察署)

※1月1日～6月15日の累計(狭山市分)

発生数	人身事故	死者	物損事故	振り込め詐欺
1,266件	136件	0人	1,130件	9件