

人権文化センター 講座ニュース

6月号

梅雨時期の熱中症にご注意ください!!

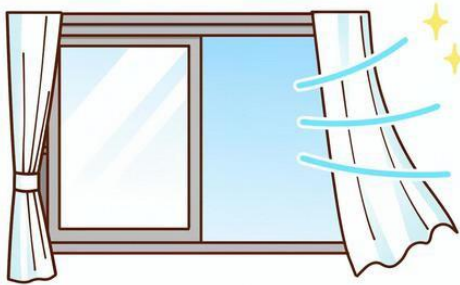
熱中症対策には湿度がポイントです!

◎気温だけでなく湿度も確認して、室温を涼しく保とう

熱中症というと、気温のみに気を取られがちですが、湿度が高いときにも注意が必要なのです。とくに梅雨で湿度が高いうえ急に暑くなったときや、真夏日が続くときなどは、熱中症になる方が一気に増えてしまいます。また、気温が低くても湿度が高いときにも熱中症は発生しています。こうした多湿の時期に気を付けなければいけないのが、空気がこもりやすい室内での熱中症です。湿度が高いと汗が蒸発せずに体に熱がこもり、体温が下がりにくくなる傾向があります。すると体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいやけいれんなど様々な熱中症の症状が起こってしまうのです。この季節は、扇風機で風通しをよくしたり、エアコンの除湿で湿度をコントロールすることが大切です。



◎衣服を工夫して暑さを調節しよう



体の中に熱がこもって体温が上昇すると、熱中症の危険度が高まります。温度・湿度が高い日は、衣服を工夫して暑さを調節しましょう。衣服の中や体の表面に風を通すことで、暑さを和らぐことができます。襟元や袖口、裾などから空気が抜けやすいように適度にゆとりのある服装や綿や麻など、通気性の良い素材や吸湿性・速乾性に優れた素材を選ぶのも良いでしょう。

※利用者の皆様へ

厚生労働省よりスマートフォンアプリの新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)が配信されております。感染拡大防止のため、アプリの利用にご協力をお願いします。

【詳しくは(厚生労働省 COCOA)で検索し、厚生労働省ホームページをご覧ください。】



お気軽にご相談ください(相談は無料です)

生活相談

専門機関と連携して、様々な悩みや相談に応じます。例えば消費者相談や福祉、年金など、どんな悩みもご相談ください。

人権相談

部落差別をはじめ、DV、障がい者差別、女性差別など、様々な人権相談に応じます。

ご相談は(一社)富田林市人権協議会(Tel.24-3700)(人権文化センター内)まで
受付時間:月曜日~金曜日(祝日を除く)、午前9時~午後5時