



油断大敵!! 気をつけて夏の生活 予想外



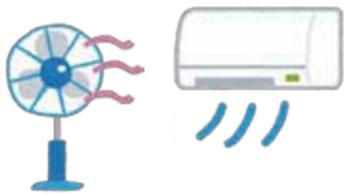
熱中症にご注意を!

今年も夏がやってきました。気を付けなければならないのが“**熱中症**”です。大量に汗をかいたりして、体内の水分と塩分のバランスが崩れると**めまいや頭痛、吐き気、筋肉のけいれん**などいろいろな異常が起こり、時によっては、意識を失うこともあり、**命の危険**もできます。

大阪市では昨年の5月～8月の4か月間で、約1000人の方が熱中症によって救急搬送されています。

熱中症予防のために

- こまめに水分補給しましょう。
- 無理な節電はせず、扇風機やエアコンを有効に活用しましょう。



こんな症状の時は119番!

- 意識がおかしい
- 手足がけいれんしている
- 体温が極端に高い
- 汗が出過ぎる、まったく汗をかいていないなど



【問合せ】東淀川消防署 電話6320-0119

屋外の害虫(蚊・セアカゴケグモ)対策

「水たまりをなくして蚊の発生を予防しましょう!」

夏の嫌な風物詩といえば蚊ですが、蚊に刺されることによって発赤や丘疹が起こってかゆくなるほか、最近では、デング熱やジカ熱などの感染症を媒介することが話題になりました。

蚊は卵から成虫になるまで水中で生活しますので、ちょっとした水たまりがあれば蚊が発生します。発生源となる「水たまり」を無くすることが最も効果的な防除対策となります。「**水をためないこと**」、「**定期的な清掃をすること**」を心がけてください。



「外での作業はセアカゴケグモに注意!」

区内でも生息が確認されています。攻撃性はなく、おとなしいクモで、毒をもっている牙も短いため、うっかり素手でさわったりしなければ咬まれることはまずありません。しかし、気温の高い時期には、クモの活動性が高まりますので、「**屋外での作業時にはクモがいるかも**」と意識し、庭の手入れや溝掃除のときは、軍手などを使用しましょう。

セアカゴケグモかどうかの確認や、駆除方法については、東淀川区役所までお問い合わせください。



▶セアカゴケグモ(メス)体長10mm前後 全体に黒色で背中赤い模様が特徴です

【問合せ】保健福祉課(生活環境) 2階23番 電話4809-9973

紫外線にご注意を!

紫外線の影響



紫外線の浴びすぎを防ぐには...

- 紫外線の強い時間帯(10時～14時)の外出を避ける
- 日陰を利用する
- 日傘・帽子・サングラスを使う
- 袖や襟のついた衣服で覆う
- 日焼け止めクリームを上手に使う



【問合せ】健康相談 2階24番 電話4809-9968

夏かぜ(夏型感染症)にご注意を!

急性のウイルス感染症の患者数は、7・8月がピークになります。

予防法

- 手洗い、うがいをしっかりしましょう。(乳幼児のお世話をされる方は、特に石鹸で手をよく洗いましょう)
- タオルは共用せず、洗濯物は日光でよく乾かしましょう。
- プールからあがった後はシャワーを浴び、目を洗い、うがいをしましょう。



家庭での注意点は?

- 部屋を涼しくして安静にしましょう。
- のどの痛みで食欲がなくなりますが、食べられるものは少しずつ食べましょう。
- のどにしみる酸味の強いもの等は避けるようにしましょう。
- 脱水症の予防に、こまめに水分を取りましょう。



【問合せ】健康相談 2階24番 電話4809-9968

水の事故を防いで安全に楽しむために

水に親しむ季節には河川での水難事故が多数発生します。河川などの自然環境の特徴を理解し、危険な場所や行為などを知っておくことが重要です。

河川での事故を防ぐための注意点

- ① 天気や川の変化には注意する。
 - ② 危険を示す掲示板があるところや水流が速く深みがあるところは避ける。
 - ③ 雷が聞こえた時はすぐに避難する。
- 近年ではゲリラ豪雨(集中豪雨)で短時間のうちに河川の水位が急上昇し、水があふれ出す事例もあり、急な天気の変化や悪天候が予想される時は特に注意しましょう。

【問合せ】東淀川消防署 電話6320-0119