

地域コミュニティアプリ「ピアッザ」で身近な情報を交換しませんか?

ダウンロードはこちら↓

編集・発行 / 北区役所 政策推進課(広報担当)
〒530-8401 大阪市北区扇町2-1-27
TEL 06-6313-9474 FAX 06-6362-3821
<https://www.city.osaka.lg.jp/kita/>



7月号の主な記事

【出張ジシン本】防災講座……………2面
第76回社会を明るくする運動……………2面

高等学校等への進学者向け奨学金等制度説明会…3面
地域の夏祭り・盆踊り……………4面

大淀西地域の盆踊りが復活……………4面
10歳若返り!? 美体健康講座……………8面



熱中症対策を しながら上手に おでかけしよう!!

表紙の写真は梅田スカイビルの敷地内。木々が頭上を覆い尽くし、せせらぎが流れる「中自然の森」や、里山を再現した「花野々新・里山」があります。昼休憩中の会社員に話を聞くと「最初は森みたいなどころがある!とびっくりしました。ここの木陰でよくお弁当を食べます」とニコリ。近隣で働く人たちがリフレッシュに訪れたり、親子が散歩に来たりと、区民の憩いの場になっています。

暑い時期は無理をし過ぎないことも大切です!

健康課 保健師・松村夢さん



保健師に聞く、 熱中症の対策のポイント

暑さが年々深刻化している昨今、特にビル群が多い北区では、照り返しによる暑さの増幅が懸念されます。そこで健康課の保健師・松村夢さんに熱中症の対策について伺いました。

「熱中症は全ての年代で注意が必要ですが、高齢の方やアスファルトの距離が近くなるお子さんは特に注意してください」と松村さん。大切なのは、水分をこまめに取ることです。「水分は1時間に1回ぐらいの頻度で、喉が渇く前に少しずつ取るように。また、室内は油断しがちですが、汗をかきにくいので気付かないうちに熱中症になることも。昼夜を問わず、空調で室内を適温に保ってください」。職場やイベントなどでは、休憩や給水の時間を設けるほか、「お水飲んだ?」など互いへの声掛けも効果的です。

熱中症は時に命に関わることも

熱中症は軽く見られがちですが、重症化すると入院したり、命に関わることも。立ちくらみやめまい、顔のほてりといった熱中症の初期症状を見逃さないようにしましょう。脱水のサインとしてトイレの回数が減ることもあります。「軽度の場合は涼しい場所で水分を取って様子を見ますが、倒れたり、意識がない時はすぐに救急車を呼びましょう」

おでかけの際は 涼しい休憩スポットをチェック

北区には、梅田スカイビル以外にも扇町公園や大川沿いなど、木陰があり風を感じられる場所が多くあります。北区役所や北区民センターなどに設置されたひと涼みスポット「涼ん処(すずんどこ)」や、熱中症特別警戒アラート時に開放される「クーリングシェルター」も、積極的にご利用ください。7・8月には地域の夏祭りや盆踊りも開催されます。昼夜とも熱中症に気を付けながら、無理のないおでかけを心掛けましょう。

クーリングシェルターの詳細は8面の

