

6月29日さいたま市長メッセージ

皆さん、こんにちは。さいたま市長の清水勇人です。

まもなく暑い夏が始まります。今年の夏は暖かい空気に覆われやすいため、平年より暑くなる可能性があるので。

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすく、特に7月は熱中症による救急搬送者数が1年で最も多くなる月です。

温度に対する感覚が弱くなっている高齢者の方は、室内でも熱中症になることがあります。また、晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人より暑い環境にいますので注意が必要です。

- ・こまめに水分をとる
- ・室内では上手にエアコン、扇風機を使う
- ・栄養と休息をとり、体調を整える

など、予防行動を積極的にとりましょう。

また、本市では暑さの厳しい日中に外出した際に、暑さをしのぎ涼むことができる場所として「まちのクールオアシス」を設置しています。図書館や博物館、公民館など市内148か所を実施していますので、外出の際にぜひご活用ください。

今年の夏は、市内で様々な夏まつりや花火大会が開催されます。水分補給や涼しい服装など正しい熱中症予防を行い、楽しい夏を過ごしましょう。