

# 「埼玉県公営住宅等見守りサポーター通信」 No.3

梅雨明けから、気温の高い日が続き熱中症が心配される時期となりました。

県営住宅においては、7月5日に「県営住宅だより」において、各入居者の方々に熱中症についての注意喚起を掲載しました。



特に現場をまわっている見守りサポーターの皆さまにおいては、部屋の中でも熱中症が発症することなどについてご理解いただき「ちょっとした異変でも」管轄支所へ通報いただきますようお願い申し上げます。

## 熱中症

## を防ぐために

### 1 高齢者は上手にエアコンを

室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使っていきましょう。

### 2 暑くなる日は要注意

梅雨明けで急に暑くなる日や夏の猛暑日は要注意です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。

### 3 水分をこまめに補給

高齢者は暑さやのどの渴きを感じにくい傾向があります。のどが渇く前に水分を補給することをこころがけ、こまめに水分を補給しましょう。

### 4 「おかしい!？」と思ったら 病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状からひどい時には意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

### 5 周りの人にも心配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

#### お知らせ

市営住宅管理代行受託市について、平成 25 年 4 月より 2 市（川口市・深谷市）が追加となりました。引き続き見守りサポーターを募集したところ現在、見守りサポーター登録事業者数が 181 社（183 登録先）となりました。詳しくは、ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。



見守りサポーター



埼玉県マスコット「コバトン」

#### 【見守りサポーターについてのお問い合わせ先】

〒330-8516 さいたま市浦和区仲町 3 丁目 12 番 6 号  
埼玉県住宅供給公社 公営住宅部 県営住宅課  
電話 048-829-2875 FAX 048-825-1822  
<http://www.saijk.or.jp/>