

任期満了に伴い、東京都知事選挙を執行します。この選挙の公正を見守る投票立会人を募集します。

選挙権を有する若い方に、選挙への関心を高めていただくため、選挙人名簿に登録されている次の方を対象とします。

◇対象 18〜29歳の方

◇募集人数

\*期日前投票 1150人程度

\*投票日 各投票所 2人ずつ

※いずれも申し込み順です。

◇報酬 7000円

☆申し込みは、選挙管理委員会事務局へ。

## 市民のひろばの掲載と申し込みを休止

市民のひろばは、市民のグループ活動について会員募集などを掲載するコーナーです。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、当面、次のとおりとします。

### ◎紙面への掲載を休止

既に申し込みいただいたものについては、再開が決まり次第、順次掲載します。

### ◎掲載申し込みの受け付けを休止

再開が決まり次第、「広報あきしま」及び市ホームページでお知らせします。

☆詳しくは、広報係へ。

### ▼投票立ち会い日程(予定)

投票所		日 時	
期日前投票	市役所	6/19(金)～7/4(土)	①午前8時30分～午後2時15分 ②午後2時15分～8時
	市民交流センター	6/25(木)～6/28(日)	①午前9時～午後2時 ②午後2時～7時
	イトーヨーカドー昭島店(昭島駅北側)	6/30(火)～7/4(土)	①午前10時～午後3時 ②午後3時～8時
投票日	自分の住所の投票所	7/5(日)	①午前7時～午後1時30分 ②午後1時30分～8時

## 熱中症を防ぎましょう

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調が悪くなったり、暑さに慣れていなかったりすることも影響して発症します。気温が高くなくても、湿度が高い日や風が弱い日は注意が必要です。

熱中症についての正しい知識を持ち、自分や周囲の人の体調変化に気をつけ、予防を呼びかけ合いましょう。

☆詳しくは、地域保健係(あいぽっく内) ☎544-5126へ。

### 次の方は特に注意を

#### ◎高齢者

暑さやのどの渇きを感じにくく、暑さに対する体の調節機能も低下してくるので、室内でも熱中症になるおそれがあります。

#### ◎幼児

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、身長の子どもは大人以上に暑い環境にさらされます。そのうえ、体温の調

節機能がじゅうぶんに発達していないので、大人より熱中症になりやすい傾向があります。

#### ◎持病がある方、体調が悪い方

心臓・肺・腎臓機能が低下している方、寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態の方なども、熱中症になりやすい傾向があります。

### 熱中症の予防

体温の上昇を抑えること、水分補給をすることが大切です。

#### ◎暑さを避ける

なるべく外出を控えましょう。暑い日に外出しなければならないときは、日傘や帽子を使い、日陰を歩きましょう。

#### ◎衣服の工夫を

通気性が良く、吸湿性や速乾性の高い衣服で、熱がこもらないようにしましょう。

#### ◎住まいの工夫を

すだれや遮光カーテンをかける、扇風機やエアコンを利用するなど

して、室温が上がりすぎないようにしましょう。

#### ◎こまめに水分補給を

睡眠中や入浴中などは汗をかいて脱水状態になりやすいため、のどの渇きを感じなくても、事前に水分補給をしましょう。



### 熱中症になったときは

めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれなどの症状があります。

#### ◎熱中症になった人への対処

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、首筋、わきの下、太ももの付け根などに冷えたペットボトルや保冷剤を当てたり、うちわや扇子であおいだりして、身体を冷やす
- ③ 意識がある場合は、冷えたスポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給する。応答がない、意識がない場合は、直ちに救急隊を呼ぶ