



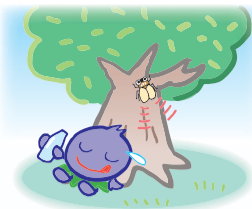
平成29年(2017年)

7/5

第1438号

市報

こだいら



ぶるべー



携帯電話用



スマートフォン用



平成29年度
 国民健康保険税の変更点……… 2面
 夏だ プールだ 萩山公園・東部公園
 プール7月14日(金)オープン… 5面
 夏休みは平櫛田中彫刻美術館で
 芸術体験……… 8面

声かけて みんなで防ごう

熱中症



自分や家族の熱中症対策はできていますか。
 梅雨が明けて急に暑くなる7月は、熱中症になる
 人が増える時期です。
 熱中症は正しい対策をとれば防ぐことができます。
 楽しい夏を過ごすために、家族や友人、ご近所で
 声をかけ合って予防しましょう。

外でも家でも 熱中症対策

湿度と気温が高くなる場所では、屋内でも熱中症になることがあります。
 どこにいてもしっかり予防することが大切です。



暑いときは公共施設へ

地域センター、さわやか館、ほのぼの館、福祉会館などを日中猛暑時
 の一時的な避難場所として9月15日(金)まで開放します。

見逃さないで 熱中症の症状

頭痛、めまい、筋肉痛、大量に汗をかくなど、熱中症を疑う症状があ
 ったときは、すぐに応急処置をしましょう。

- 涼しい場所に移動する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 水分・塩分を補給

※症状が改善しない場合は医療機関を受診してください。



こんなときはすぐに救急車を

- 意識がない
- けいれんを起こしている
- まっすぐに歩けない



特に気をつけて 高齢者と乳幼児

高 齢者は温度に対する感覚が弱くなり
 ます。部屋が高温になっても気づき
 にくいので、熱中症になることが多いです。

予防ポイント

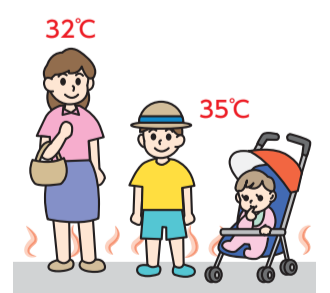
部屋に温度計を置き、室温28℃を超えない
 ようにしましょう。適切にエアコンなど
 を使用しましょう。



乳 幼児は地面からの熱を大人より受け
 ています。晴れた日は地面に近いほ
 ど温度が高いため、気温32℃の場合、幼児
 の身長50cmの高さでは35℃を超えます。

予防ポイント

お子さんの様子をよく観察し、遊びの最中
 や移動中など、いつでもこまめな水分補給
 や十分な休憩を心がけましょう。



子どもを車に置いていかないで

子どもが車内に放置され、熱中症で死亡してしま
 う事故が起きています。晴れた日は車外の気温が
 25℃でも車の窓を閉め切ると50℃になります。
 短時間であっても、子どもだけを車内に置いてい
 かないでください。



出典 熱中症環境保健マニュアル(環境省)

問合せ 健康推進課 ☎042(346)3700