

# 健やかライフ

## 熱中症の予防と対処法

今月の担当  
 保健師  
**大西 里香**  
 地域福祉センター健康推進係  
 (☎52-3333)

### ■熱中症の予防法

- ・日傘・帽子を身につける
- ・涼しい服装をする
- ・水分をこまめにとる
- ・汗をかいたときには水分と塩分をとる
- ・暑いときは無理をしない
- ・日陰を利用する、こまめに休憩する

### ■急に暑くなった日や活動の初日などは注意

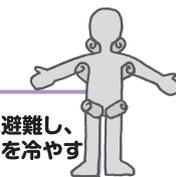
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。

このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

### ■熱中症の応急処置

#### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

詳しくは、環境省熱中症予防情報サイトへ <http://www.wbgt.env.go.jp/>

喜びと悲しみ(敬称略)

#### ■ご出生おめでとうございます

- 篠木雄一郎 男児 桃一(ももいち) 秋田 5/10
- 野里 智也 男児 朔(さく) 拓殖 5/11

#### ■お悔やみ申し上げます

- 杉澤 勝也 92歳 常楽園 4/30
- 伊藤美代子 82歳 常楽園 5/ 8
- 早川 ツネ 93歳 勝山第一 5/24

人の動き

- 世帯数 1,459世帯(−2世帯)
  - 人 □ 2,938人(−3人)
  - 男 1,373人(+1人) 女 1,565人(−4人)
- 平成30年5月31日現在( )内は4月末比

編集後記

☆今回の置戸高校特集の取材で『福祉の力はどんな社会にも必要とされる』先生の言葉に感銘を受けました。さて、今月末は夏まつり。力自慢が集う人間ばん馬大会。さらに翌週は音楽フェスOGF開催と、あつ〜いおけとの夏がやってきます。てるてる坊主を作り快晴祈願、体調も整えておきましょう！来月の広報は、夏のイベント2大特集の予定です。 (祐)