

熱中症を防ぎましょう

熱中症は気温が高い日だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や、からだ暑さに慣れていないときは注意が必要です。

また、屋外だけでなく室内でも熱中症は発症します。熱中症に対する正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。



熱中症の症状

- 軽度** … めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、大量の発汗、筋肉のこむら返り、気分が悪い
中等度 … 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重度 … 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

熱中症の応急処置

もしあなたのまわりの人が熱中症になってしまったときは、落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。

- ・冷房の効いている場所や風通しのよい日陰など、涼しい場所に移動する
- ・衣類をゆるめて、からだを冷やす(首の周り、わきの下、太ももの付け根など)
- ・安静にして、水分や塩分、経口補水液などを補給する
(呼びかけへの反応が悪い場合は無理に飲ませない)



○自力で水を飲めない、反応がおかしい、意識がない場合は救急車を呼びましょう。

○応急処置をしても症状がよくならないときは医療機関を受診しましょう。



熱中症の予防

こまめな水分補給

- ・室内でも、外出時でも、水分補給をしましょう
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です
(基礎疾患のある方の水分量、塩分量は主治医の指示に従いましょう)



室内環境を整える

- ・扇風機やエアコンで室温を調節しましょう
- ・遮光カーテンやすだれで、直射日光を防ぎましょう



外出時の対策

- ・日傘や帽子を着用し、飲み物を持ち歩きましょう
- ・風通しの良い日陰を利用するなど、こまめに休憩しましょう
- ・気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫しましょう



からだに熱がこもらないための工夫

- ・通気性のよい、吸湿性や速乾性に優れた素材で、ゆったりとした衣類を選びましょう
- ・保冷剤や冷たい枕など、冷却グッズを活用しましょう



山百合短歌会詠草

アレクサに宿題聞くとママは言い

令和の今はA-が主役

坂本 清子

命日を十一年も忘れずに

夫婦訪い呉るる温き一日

中 てるみ

皆に会う今日に令わせて咲く花を

籤当たったよに鉄をいれる

鍵本 和代

雨の歌をしんと流して衣替え

何かが違う向日葵の服

米倉眞佐美

一人居に届く郵便本日は

名義変更の書類の三通

曾根 邦子

山桜みじかきいのち燃え尽くし

紀南の山々新緑に染まる

庵戸眞知子

余生あと何年有るや思ひ一つに

読書優先掃除は手抜き

仲田美智子

彼の出演を首を長くし待っていた

朝ドラを視る 家事は後回し

北村 れい

春の行き花は積もりぬ小さき手に

一輪拾い髪に挿したり

卯 月

風光る三国山の頂で

ひだか平野を両手でつつむ

山野 葵

校門に入りましたとアプリ来る

一年生の親は一息

宮武 厚子

トランプのババ抜きをする世界では

相互関税に惑いし四月

小山 和代

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。