

熱中症を防ぎましょう

～熱中症は命に関わる危険な症状です～

熱中症を防ぐためには場所に応じた適切な対策を取ることが大切です。『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。自分の体調の変化に気をつけながら、周囲の方々にも呼びかけて、みんなで熱中症を予防しましょう。



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

症状が進むと・・・

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、体温が高い、皮膚を触ると熱い、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、水分補給が出来ない

特に注意が必要な方

乳幼児、高齢者、障がいや持病のある方はエアコンが効いている室内や風通しのよい日陰などを選び、体調の変化に気を付けましょう。外出をする際には気温が低い時間帯を選ぶ、休憩場所を事前に把握しておくなどの工夫をしておきましょう。

応急処置で大切な3つのポイント

①涼しい場所へ移動しましょう

②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

(氷枕や保冷剤を両側の首筋や脇の下、足の付け根などを冷やすようにしましょう)

③塩分や水分を補給しましょう

(スポーツドリンクがおすすめです。嘔吐の症状が出ていたり、意識がない場合は無理やり水分を飲ませることはやめましょう)

◎意識がない、水分補給できない、応急処置をしても改善がないなどの場合はすぐに救急車を呼びましょう。



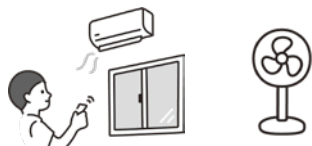
熱中症の予防行動

- のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分を補給する(喉の渇きは熱中症等の初期サイン)
- 1日1.2～2リットルが目安です。コップ1杯の水や麦茶を8～10回程度に分けて飲みましょう。大量に汗をかいいた時は塩分補給も忘れずに。

- 屋外に出るときは日傘や帽子の着用
- 外出時は日陰の利用、こまめな休憩を



- 室内ではエアコン・扇風機を上手く活用する
- 遮光カーテン、すだれを利用して暑さを避ける



- 日ごろからバランスの良い食事や、しっかりとした睡眠をとり健康管理に気を付けましょう



山百合短歌会詠草

靴下を片足立ちに履ける朝

寧^{やす}らけき光^{かげ}が部屋に差し込む

庵戸眞知子

亡き母が憑きいしさまに口癖の

「ありがたい」をば義姉は緑りだす

鍵本 和代

柿の芽吹きを五十八回眺めたり

変わらぬままの今生をゆく

米倉眞佐美

瓦片^{かわらけ}に覆われた土をはねのけて

筍ははや青年になる

てっちゃん

異国の娘に母と呼ばれて三十年

「またね」の抱きは命の祈り

宮武 厚子

田植え後は早苗のそよぎ見渡して

スイカ類張り種吹き飛ばす

坂本 清子

へそ天で軒奏でる愛犬に

疲れの抜ける微笑みもらう

玉置 れい

母逝きし歳は越ゆれど手は動く

蚊に刺されつも黙し草ひく

仲田美智子

亡母が苗箱洗いし定位置に

田植えの前夜螢が点る

工徳 輝子

試し喰いしつつ完熟確かめて

猿は一夜に枇杷喰い尽くす

卯 月

五月はやテーブルを這う蟻まさに

ファーストペンギンの逞しさもつ

小山 和代

お土産の「ちひろのフィナンシェ」食べちゃおか

明日は健診やめておけおけ

山野 萁

【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。