

# お知らせ Information

## 熱中症予防と対策のご案内



例年、多くの方が熱中症で救急搬送されています。これからさらに暑い時期が続きますので、熱中症に気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。特に真夏は要注意です！！炎天下での長時間作業、体育館でのスポーツ、屋外でのランニング・ウォーキングの際は、水分不足に注意してください。

### 熱中症とは…

室温や気温が高い中で作業や運動を続けると、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなります。体温上昇、めまい、体のだるさなどの症状が出ます。ひどい時には全身のけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を引き起こします。

### 熱中症を予防するために…

- ①暑さを避ける
  - ▽屋外では、体を締め付けない涼しい服装で、帽子などで日よけ対策をしましょう。
  - ▽室内では、部屋の温度が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を活用しましょう。
- ②水分の摂取
  - ▽のどが渇いたら、早めに水分補給をしましょう。
  - ▽高齢者は、のどの渇きを感じにくいことがあるのでこまめな水分補給を心掛けましょう。
- ③こまめな休憩
  - ▽無理をせず、適度に休憩をしましょう。



▽日頃から、栄養バランスの良い食事や暑さに負けない体力づくりに心掛けましょう。

### 熱中症になってしまったら…

- ①熱中症の応急手当
  - ▽涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にしましょう。
  - ▽脇の下や太ももの付け根など、大きな血管が通っている場所を冷やしましょう。
  - ▽水分が取れるようであれば、少しずつ飲みましょう。
- ②自分で水が飲めない、意識がない(おかしい)、全身のけいれんなどの症状が出たら、ためらわずに救急車を呼びましょう。



### 問い合わせ先

知多中部広域事務組合半田消防署阿久比支署  
☎・FAX(47)0119  
ホームページ  
<http://www.cac-net.ne.jp/~chitachu/>

## ●花かつみ作品展を開催

6月6日～21日の花かつみ園一般公開期間中、約5千人の方が来園しました。

期間中に募集した、短歌や俳句などの作品を展示します。ぜひご覧ください。

### ■開催期間

8月4日(火)～16日(日)

### ■場所 中央公民館ロビー

### 問い合わせ先

産業観光課観光係

☎(48)1111 (内234・369)



## ●ひきこもり家族教室を開催

ひきこもりの方の家族同士で日頃の思いを語り合い、かわり方を学んでみませんか。

### ■日時・内容

#### 【家族の集い】

8月20日(木)、平成28年2月18日(木)で時間はいずれも午後2時～午後3時30分・「日頃の悩みを語り合おう」

#### 【学習会】

▽10月15日(木)午後2時～午後3時30分・桑山陽子さん(愛知県精神保健福祉センター精神保健福祉相談員)による講演会「ひきこもりの方を支えるために大切なこと」

▽12月17日(木)午後2時～午後3時30分・河村康英さん(知多市

社会福祉協議会地域福祉部門統括主任)による講演会「ひきこもりの方を支えるご家族へ～実践を通して伝えてきたこと～」

■対象 半田保健所管内に在住のひきこもりについて心配なご家族

■場所 半田保健所(半田市出口町)4階大会議室または2階中会議室

### ■申し込み方法

【家族の集い】申し込み不要です。直接保健所へお越しください。

【学習会】開催日の3日前までに電話でお申し込みください。

### 申し込み・問い合わせ先

愛知県半田保健所健康支援課この健康推進グループ  
☎(21)3340