



熱中症に気を付けましょう

夏は毎年多くの方が熱中症にかかっています。令和3年5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員の累計は4万7,877人でした。特に、気温の変化やのどの渇きを感じづらい高齢者や体温調節機能が発達していない子どもは注意が必要です。

熱中症になりやすい条件

- ▽高温
- ▽多湿
- ▽前日に比べ急に気温が上がった日
- ▽炎天下
- ▽運動時や作業時
- ▽風通しの悪い屋内



熱中症にならないために

①暑さを避けましょう

【室内】▽エアコンなどで室温、湿度を調節する(室温28度、湿度60パーセント以下を目安にする)

▽カーテン、すだれなどで直射日光を遮る

【外出時】▽できるだけ日陰で過ごす、帽子をかぶる、日傘をさす

▽定期的に休憩する

【服装】風通しがよく、汗を速く乾かす素材の白っぽい服を選ぶ

②こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。
※ カフェインが多く含まれているものやアルコール類は、水分が尿として排出される作用があるので、水分補給には適しません。

③体調を整えましょう

熱中症の症状

めまい、吐き気、頭痛、大量の汗、足がつかない、倦怠感^{けんたい}などがあります。重症化すると応答が鈍い、言動がおかしい、38度以上の高体温、けいれんなどが起こり、最悪の場合は死に至ることもあります。

熱中症かなと思ったら

涼しい場所で休み、水やスポーツドリンクを飲んでください。首や脇、足の付け根を冷やすことも効果的です。意識がもうろうとしている、呼びかけても反応がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」

薬物乱用とは、社会のルールから外れた方法や目的で、薬物を使うことです。覚せい剤などの違法薬物は、たとえ1回だけの使用でも乱用となり、犯罪になります。医薬品も、病気や傷の治療以外に使用すると乱用となります。薬物を乱用すると、「嘔吐^{おうと}」「意識がもうろうとする」「幻覚」といった症状や「突然暴れだす」「訳の分からないことを叫びだす」といった異常行動を引き起こします。薬物には人を依存させる性質があります。一度乱用してしまうと悪循環に陥り、場合によっては死に至ることもあります。

薬物乱用は重い犯罪です。他人から受け取る、所持する、使用すると厳しく罰せられます。薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」という意識を持ってください。

問い合わせ先 半田保健所 ☎(21)3342

