

熱中症に注意!!

熱中症の発症は7月から

8月がピークになります

★熱中症とは?

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

★どんな時に熱中症になりやすいの?

気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調がよくない、暑さが体にまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症発症の危険性が高まります。急に暑くなった日は、特に注意が必要です。屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、緊急搬送されたり、最悪の場合は死に至るケースも報告されています。



★熱中症を予防するには?

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

①水分・塩分補給

特に、高齢の方や持病のある方は、どの渴きを感じなくても、こまめな水分と塩分(スポーツドリンク、塩分入りの飴など)の補給が必要です。

②体調に合わせた取り組み

・こまめな体温測定をしましょう。
特に、高齢の方や持病のある方、子どもは体温調節が十分でないため、こまめな体温測定が必要です。

・通気性のよい、吸湿速乾の衣服を着用しましょう。

・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷却しましょう。

③室内環境を整える

・室温が上がりにくい環境を確保しましょう。

こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水、みどりのカーテン(窓辺に支柱やネットをかけ、ゴーヤや朝顔などのつるを育てて、直射日光を防ぐものなど)

※今年も節電の夏が続きますが、特に

高齢の方は必要以上にエアコンや扇風機の使用を控えると、熱中症発症の危険性が高まります。すだれで直射日光を防いで、エアコンを28℃設定にするなど、上手に電気機器を使って、熱中症を防ぎましょう。

④外出時の準備

・日傘や帽子を利用しましょう。
・日陰を利用して、こまめな休憩をとるようにしましょう。
・水筒やペットボトルで飲み物を持って出かけましょう。

★熱中症かな?と思ったら...

1. 涼しい場所へ避難させる。
2. 衣服を脱がせ、体を冷やす。
3. 水分・塩分を補給する。

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急車を呼びましょう。

熱中症予防には、個人の意識も大切ですが、周りの人々みんなで声を掛け合うことが大切です。これからの季節、室外にいても、室内にいても、「水分とつるの?」「体、だるくない?」と周りにいる人を気にかけて、声を掛けていきましょう。

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係

☎(56) 91333



脱水症にならないために

身体の約60%を占める水分。暑さにより、身体の水分バランスが崩れると脱水症を起こす危険があります。特に、高齢者は喉の渇きを覚えにくくなる傾向があり、またトイレに間に合わない等の不安から水分摂取を控える方もいます。

暑い夏を元気に過ごすためには、1日1L~1.5Lの水分摂取が必要です。節電の夏を元気に乗り切るために、水分摂取を意識してみましょう。

●こまめな水分補給

●汗をかいたときには塩分摂取

●通気性吸湿性のよい服装



▼問い合わせ先

保険課 介護保険係

☎(56) 9102

7月は『第2回社会を明るくする運動』強調月間

『社会を明るくする運動』とは？

『社会を明るくする運動』は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した方たちの立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を作っていくこととする全国的な運動です。

まずは、『できること』から地域のすべての人がそれぞれの立場で関わっていく必要があります。私たちの暮らす地域から犯罪や非行をなくすために、普段の生活の中で『できること』を探してみましよう。家族や地域に住む人との絆を強くすること。地域の交流を深める催しに参加すること…まずは、それぞれの立場で『できること』を始めましょう。

「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立ち、町では、犯罪や非行の防止に対して一体となった取り組みを進めるため『三二集会』『子どもいきいきコンサート』を開催します。

どなたでもご自由に参加できますので、お気軽にご来場ください。

▼問い合わせ先＝

福祉課 福祉人権係

☎(56) 9128

『子どもいきいきコンサート』

- ▼日時＝7月21日(土) 午後1時～
- ▼場所＝壬生町中央公民館 大ホール
- ▼出演＝上三川少年少女合唱団、上三川中国武術クラブ 等
- ▼主管＝下野保護区保護司会、下野市・壬生町・上三川町更生保護女性会
- ▼問い合わせ先＝
壬生町健康福祉課社会福祉係
☎0282(81)1883

『三二集会開催』

- ▼日時・場所＝下記参照(午前8時45分～受付)
- ▼内容＝警察官による講話・保護司による事例研究・フリートークなど

| 地区 | 上三川地区 | 本郷地区 | 明治地区 |
|----|----------------------|----------------------|-----------------------|
| 日時 | 7月12日(木) 午前9時～11時 | 7月13日(金) 午前9時～11時 | 7月17日(火) 午前9時～11時 |
| 場所 | 上三川町役場 3階 中会議室 | 東汗公民館 | 石田 コミュニティー センター |

屋外広告物講習会のご案内

屋外広告物とは、①常時又は一定期間継続して、②屋外で、③公衆に表示される、④看板、立看板はり紙及びはり札並びに広告塔、広告板、建物その他の工作物等に掲出され、又は表示されたもの並びにこれらに類するものをいいます。

これらの広告物を設置する方は簡易な広告物を除いて、管理者を設置することが義務付けられています。また、屋外広告物業を営む方は営業所ごとに、業務主任者をおくことが義務付けられています。

管理者業務主任者になるためにはこの講習会を受講し、修了証明書の交付を受けなくてはなりませんので、必要に応じて受講してください。

▼開催日時＝8月31日(金) 午前9時10分～午後4時40分

(受付：午前9時10分～9時25分)

▼場所＝栃木県庁 本館6階会議室1(宇都宮市埴田1-1-20)

▼申込方法由申込先＝所定の受講申請書に必要事項を記入し、写真1枚(縦5cm×横4cm、申請前6ヶ月以内で無帽子、正面から上半身を撮影したもの)と受講料3,600円分の栃木県収入証紙を貼り、宇都宮土木事務所管理課(栃木県河内庁舎 宇都宮市竹林町1-0300-2)に提出してください。

※申請書は県内各土木事務所配布するほか栃木県ホームページ「平成24年度屋外広告物講習会について」からダウンロードできます。

▼申込期間＝7月18日(水)～7月31日(火)まで

(土日を除く、午前8時30分～午後5時15分まで)

▼定員＝80名

▼問い合わせ先＝

●都市建設課 都市計画係 ☎(56) 9140

●宇都宮土木事務所 管理部 管理課

☎028(626)3157

●栃木県都市計画課 景観へんり担当

☎028(623)2463



【熱中症対策のポイント】 日頃から適度な運動をして、暑さに強い体をつくりましょう。