



小まめな休憩と水分補給を心がけましょう

# 知ることが予防の第一歩

## 熱中症に注意を



熱中症の発生は7・8月にピークを迎えます。重症になると生命に危険も及ぼすことから、この機会に予防方法を確認し、しっかりと対策を立てましょう。

### 熱中症を知る

熱中症とは、高温多湿な環境に適応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働か

### 図1 要注意! 熱中症になりやすい日

- 気温28度以上  
湿度70%以上
- 急に暑くなった日
- 風がない日
- 熱帯夜の翌日

なくなることで生じるさまざまな症状の総称です。軽度では体温上昇やめまい、体のだるさ、重症になるとけいれんや意識障害などの症状が出ます。

### 予防のポイント

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。日頃から次の点を意識しましょう。

- 栄養バランスを考えた食事を取る。
- 十分な睡眠をとる。
- のどが渇く前に、小まめに水分補給する。(お酒は水分補給にはなりません。)
- 適度に休憩をとる。

### 図2 場面ごとの予防法

#### 外出時

- ☑ 通気性の良い衣服を着て、日傘や帽子で日差しを防ぐ。
- ☑ 日陰や冷房の効いた建物を利用する。



#### スポーツ観戦時

- ☑ 大声で叫んだり、長時間立ちっていると発症しやすいので、休憩や水分補給を小まめにする。

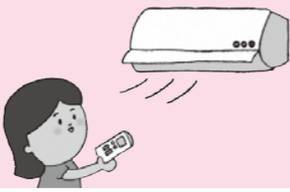
#### 運動時

- ☑ 無理をしない。
- ☑ 大量に汗をかくときは、塩分が取れるスポーツ飲料などを飲む。
- ☑ 不調を感じたら休憩する。



#### 室内

- ☑ 室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使う。



### 状況などに合わせた予防策

気温や湿度が高いという環境条件に、体調が悪い、体が暑さに慣れていないなどの影響が加わると、発症しやすくなります。図1のようなときは特に注意が必要です。

これからの時期は気温が上がり、運動や作業、スポーツ観戦など、炎天下の屋外で長時間活動する場面では、リスクも高まります。そして屋外だけでなく、室内でも熱中症になることがあります。状況に合わせた対策をしましょう。(図2)

### 重症のときは救急車を

万が一、次のような症状が出たときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

- 1) 十分な睡眠をとる。
- 2) のどが渇く前に、小まめに水分補給する。(お酒は水分補給にはなりません。)
- 3) 適度に休憩をとる。

### 周囲に声掛けを

- (1) 自分で水が飲めない。
- (2) 脱力感や倦怠感が強く動けない。
- (3) 意識がない。
- (4) 全身のけいれんがある。

熱中症予防には、危険な状況に事前に気付くことが大事です。一人一人が家族や周囲の人に気を配り、予防を呼び掛け合うことで、発生を防ぎましょう。

### 問合先

- 保健センター ☎231187
- 警防救急課 ☎228117

### 図3 幼児・高齢者の予防法

#### 幼児



体温調節機能が未熟で、熱中症になりやすい。また、体の不調をうまく伝えられず、周囲が気付きにくい。

#### 予防法

- ☑ 遊びの途中で水分補給や休憩をとる。
- ☑ 通気性の良い衣服を選び、帽子を身に付ける。
- ☑ 短時間でも車の中に置き去りにしない。

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、室内でも自覚がなく熱中症になる危険がある。

#### 高齢者



#### 予防法

- ☑ 室温を小まめにチェックする。
- ☑ のどが渇かなくても、小まめに水分補給する。
- ☑ 体調が悪く感じたら、誰かにそばにいてもらう。

### 八幡・臨海・姉崎プールをオープン

開園日 7月1日(日)から9月2日(日)まで ※臨海プールは8月13日(月)は午後3時まで、14日(火)は休業  
 利用区分 個人利用=午前9時~午後4時45分(最終入場は午後4時)  
 一般390円・高校生190円・中学生以下は無料、  
 専用利用=午後5時~7時、11,000円  
 その他 小学3年生以下は20歳以上の保護者同伴



#### 水慣れ教室

日時 7月25日(水)、8月1日(水)、8日(水)、15日(水)午前10時30分~11時30分  
 会場・費用 臨海プール・500円  
 対象 市内在住の4歳以上で就学前の子先着30人  
 申込方法 7月2日(月)8時30分以降に、窓口か電話で申し込む。  
 申込先 公園管理所 ☎214441

#### 降雪イベント

日時 7月22日(日)から8月19日(日)までの毎週日曜日正午から5分間  
 会場 八幡プール

問合先 八幡プール ☎432368、臨海プール ☎214443、姉崎プール ☎61828、スポーツ振興課 ☎237015

### 夏休み救命入門コース



日時 7月21日(土)午前10時~10時45分  
 会場 市消防局  
 内容 胸骨圧迫のやり方とAEDの使用法  
 対象・人数・費用 小学5・6年生と保護者100人・無料  
 申込方法 7月17日(火)までに電話で申し込む。  
 申込・問合先 警防救急課 ☎228117