

# 熱中症を防ごう!



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉こむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ◆重症になると… 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

## 熱中症予防のために!

### 暑さを避ける

#### 〈室内では〉

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値\*も参考

#### 〈屋外では〉

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

#### 〈からだの蓄熱を避けるために〉

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性の衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

#### 【※ WBGT 値】

気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

### こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩、スポーツドリンクなどを補給する。

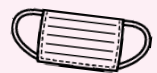


(保健センター)

## 新しい生活様式における熱中症予防行動

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、マスクの着用、手洗いやうがい、密(密集、密接、密閉)を避ける等の新しい生活様式が求められています。このような生活様式における熱中症を予防するためのポイントは次のとおりです。

- ①室内ではこまめに換気しつつエアコンを積極的に活用しましょう。
- ②暑熱環境におけるマスクの着用は熱中症のリスクを上げるため、負荷のかかる作業や運動は控え、周囲の人との距離(2m以上)が取れる場合は適宜マスクを外して休憩しましょう。
- ③マスク着用時は喉の渇きを感じにくいいため、積極的に水分や塩分補給をしましょう。



高齢者、子どものみなさんは熱中症になりやすいので十分注意し、感染対策をしつつ声掛けをお願いします。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、救命講習会の開催は当面の間休止しております。

問合せ＝奈良県広域消防組合 大和郡山消防署 救急課 (☎59-1331)

## 広告欄

<p><b>四季の空プラン(直葬)</b></p> <p>資料請求・事前相談で さらに割引あり</p> <p><b>123,000円</b> 税込135,300円</p>	<p><b>四季の風プラン(家族葬)</b></p> <p>資料請求・事前相談で さらに割引あり</p> <p><b>453,000円</b> 税込498,300円</p>	<p><b>ご親族の負担と費用を抑えた「四季の風」</b></p> <p><b>近隣火葬場</b></p> <p>近隣の火葬場までのアクセスもよく、移動にかかるご親族様のご負担を軽減いたします。</p> <p><b>寺院紹介</b></p> <p>菩提寺がわからない方、手配できない方も、宗旨・宗派に沿って地元の寺院をご紹介します。</p> <p><b>四季の風</b> SHIKI NO KAZE</p> <p><b>大和郡山ホール</b> 大和郡山市泉原町1-5</p> <p>自社会館 施行で 安心です</p> <p>お電話による丁寧な事前相談も</p> <p>通話無料 365日 24時間</p> <p><b>0800-2000-994</b></p> <p>四季の風 大和郡山</p> <p>検索</p>
<p><b>四季の光プラン(火葬式)</b></p> <p>資料請求・事前相談で さらに割引あり</p> <p><b>163,000円</b> 税込179,300円</p>	<p><b>四季の森プラン(一日葬)</b></p> <p>資料請求・事前相談で さらに割引あり</p> <p><b>303,000円</b> 税込333,300円</p>	

※火葬料金・宗教者御礼はプランに含まれません。 資料請求・事前相談で5,000円引き