

# 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。



## 熱中症予防のために～市の施設をご利用ください～

今夏も猛暑が予想されます。熱中症対策の一環として、暑さにより屋外等で気分が悪くなる市民のみなさんが、暑さや日差しから逃れて、一時的にクールダウンできる場所『クールシェルター』として、下記の市の公共施設をご利用ください。

**対象施設**＝市役所、中央公民館、南部公民館、昭和地区公民館、治道地区公民館、平和地区公民館、片桐地区公民館、DMG MORI やまと郡山城ホール、市立図書館、総合公園施設、矢田コミュニティ会館、社会福祉会館、里山の駅「風とんぼ」、西田中町ふれあいセンター、新町ふれあいセンター、南井町ふれあいセンター、小泉出屋敷コミュニティセンター、保健センター

## 第70回 市民体育大会結果表

種目	参加者数	種別	1位	2位	3位	
軟式野球		一般(B級)	郡山クラブBeers	爆フーン	Aran Baseball Club	Question's
		一般(C級)	FRIENDZ	Hi-lite つかじーず	Blue Three	ANALYZE
ペタンク	44人	ダブルス	高石・久保田	高松・福本		

【お詫びと訂正】7月1日号にて掲載しました「第70回市民体育大会の結果表」の内容に一部誤りがありました。

深くお詫び申し上げますとともに下記の通り訂正させていただきます。

**訂正箇所**＝「第70回市民体育大会の結果表」少林寺拳法 単独(有段)の部 1位 名前 (誤)北谷 蒼真⇒(正)北谷 颯真  
**問合せ**＝スポーツ推進課(内線555)