

7月から9月は、熱中症の発生しやすい時期です。

熱中症を防ごう！

熱中症は…

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、右のような症状が出てきます。



屋外だけでなく、屋内でも注意！
こんな症状が出たら…

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

さらに、重症になるとこんな症状が…
意識障害、けいれん、高体温

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を緩め、体を冷やしましょう
- ・水分を補給しましょう

すぐに救急車を呼びましょう！



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

- * こまめな水分・塩分の補給 (特に高齢者の場合、喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給を！)

③ 熱中症になりにくい室内環境

- * 扇風機・エアコンで温度調節
- * 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気・すだれ・打ち水など)
- * こまめな室温確認

② 体温にあわせた対策

- * こまめな体温測定 (特に高齢者・子ども)
- * 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- * 保冷剤・氷・冷たいタオルなど

④ 外出時の注意

- * 日傘や帽子の着用
- * 日陰の利用、こまめな休憩
- * 天気の良い日は屋下がりの外出はなるべく控える

暑くなるこの時期、こちらも特に注意！

食中毒予防3原則

食中毒菌を…

1 つけない！

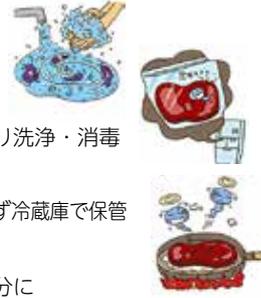
- ・ 石鹸で手を洗う
- ・ 調理器具はしっかり洗浄・消毒

2 ふやさない！

- ・ 食品は室温で放置せず冷蔵庫で保管

3 やっつける！

- ・ 加熱は中心まで十分に



保健センター「さんて郡山」 ☎ 58-3333

申込受付 締切迫る！

第22回 全国金魚すくい選手権大会 出場選手募集 -7月11日(月)まで-



(8月20日(土) 奈良県予選大会@金魚スクエア)
※上位入賞者は翌21日(日)の全国大会へ進めます。
申し込みは市ホームページの申込フォームから。

大会ポスターをデザイン。

「オリジナル金魚Tシャツ」を販売します！

販売日 = 7月8日(金) から (売り切れ次第終了)

販売場所 = 元気城下町プラザ (イオンモール大和郡山2階)・元気城下町ぱらっと (アピタ大和郡山店2階)

販売価格 = 1枚 1,200円

※数量限定ですので、早めにお買い求めください。



問合せ = 地域振興課 (内線 562)

町屋の生活と歴史にふれる

ハモト プチ ミュージアム

西観音寺町に残る、旧両替商の町屋「葉本家住宅」。明治初期建築とされるこの町屋が小さな博物館として個人公開されています。



葉本家に伝わる江戸～昭和の数々の品物を展示。両替商のころの帳場・算盤や婚礼籠、輸入タイルが張られた竈など、葉本家の歩みと町屋の生活を知るうえで貴重な史料をご覧ください。

開館日 土・日曜と祝日(12月26日～1月15日は休館)
10時～16時(入館15時まで)

※前日までの電話予約で、平日の見学も可能。

入館料 300円(中学生以下無料)

問合せ ☎ 52-2122

※駐車場・トイレはありません。

