



熱中症を防ぐために

熱中症の発生は7～8月がピークになります。

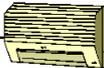


●熱中症とは

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、筋肉痛や大量の発汗、吐き気やけん怠感などが現れ、重症になると死に至る可能性のある病態です。

●熱中症の予防法

※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！

◆水分・塩分の補給	◆熱中症になりにくい室内環境
○こまめな水分・塩分の補給 	○扇風機やエアコンを使った温度調整  
◆体調に合わせた取り組み	◆外出時の準備
○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用	○日傘や帽子の着用 

●熱中症になった時の処置は

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



自分で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう！

●皆様に注意していただきたいこと・お願いしたいこと

①暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、予防に心がけましょう。

②熱中症にかかる方の半数が高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対する体の調整機能も低下しているので、こまめに水分を補給しましょう。
※多量のアルコールはダメですよ。

③乳幼児や体力が弱っている方などは、特に注意が必要です。



今年も、節電への取り組みについて多く報道されていますが、気温や湿度が高い日は決して無理をせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

〇お問い合わせ 鏡保健センター (52) 5277 ※お気軽にご相談下さい。



六月二十五日（水）に、八代農業高校農業クラブの生徒さんが、鏡支所を訪れ、花プランターを寄贈されました。この取り組みは、地域貢献を目的とする「花いっぱい運動」の一環として行われ、鏡支所の他にも八代市役所、氷川警察署、有佐駅など六施設に寄贈されました。

鏡支所に寄贈されたプランターは、正面玄関入口に飾られ、訪れた市民の皆さんに安らぎを与えています。

八代農業高校より花プランターが寄贈されました

〜ありがとう〜



(人)は(等)しい
『毎月11日は人権を確かめ合う日』です。
～人権いきいきふるさとづくり～

