



## 熱中症について考えてみましょう

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になります。現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためマスク着用により従来の熱中症よりも体内に熱がこもりやすく、マスク内の湿度が上がることで喉の渇きを感じにくく水分補給をおろそかにしがちです。熱中症を予防するために正しい知識を身に付け熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### ● 熱中症を予防するポイント



・喉が乾いていなくても、こまめに水分を取りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできます。



・過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分を取りましょう。

涼しくして寝よう

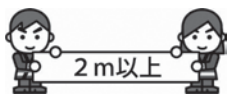


・通気性や吸水性の良い寝具に変更する。エアコンや扇風機を適度に活用する。

バランスのよい食事で体調をととのえよう



・バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。



・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクを外しましょう。



・マスク着用時には負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

### ● 熱中症になった場合の対処法

熱中症を疑った場合には①涼しい場所へ移動させる ②身体を冷却する ③水分・電解質の補給を行ってください。熱中症が疑われる時は適切に応急処置をする必要がありますが「意識がない、若しくは意識がはっきりしていない」場合にはすぐ 119 番通報をしましょう。

## 救命講習会の開催について

毎年9月9日は「救急の日」と定められ、この日を含む1週間（日曜日から土曜日まで）を「救急医療週間」としています。沼田消防ではこの期間中に町民を対象とした「救命講習会」を開催いたしますので皆様の参加をお待ちしております。

1. 日 時 令和2年9月12日（土）13時30分～14時45分
2. 場 所 沼田町健康福祉総合センター1階「すこやかホール」
3. 講習内容 心肺蘇生法、AED、救急車見学
4. 申 込 事前申込みは必要ありません
5. お問い合わせ 深川消防署 沼田支署（担当：救急救助係） ☎ 35-2050

※講習当日は動きやすい服装とマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、十分な間隔を確保し実施いたします。



大切な家族や財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

沼田町  
防火標語

『声かけよう みんなで確認 防火の輪』

