



熱中症予防のために

「熱中症」とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときはけいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

屋外では長時間作業や激しい運動、慣れない運動、水分補給がしにくい状況等で発生しやすく、屋内では家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。また、子供や高齢者は次の特徴により特に注意が必要です。

◆子供の特徴

- ・体温調節機能や汗腺が未熟なため、熱中症になりやすい。
- ・地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい。



◆高齢者の特徴

- ・体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚症状が無いのに熱中症になる危険がある。
- ・のどの渇きや暑さを感じにくい。
- ・汗をかきにくい。



～熱中症予防のポイント～

- ①部屋の温度をこまめにチェックしましょう！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします）
- ②室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ③のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！
- ④外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策をしましょう！
- ⑤無理をせず、適度に休憩を取りましょう！
- ⑥日頃から栄養バランスのいい食事と体力づくりを心掛けましょう！



- 次のような症状は重度の熱中症の疑いがあるので 119 番通報をお願いします。
- ・受け答えや会話がおかしい・運動障害（普段通りに歩けない等）・けいれん・体が熱い
 - ・頭痛・吐き気及び嘔吐



ルールを守って楽しい花火を

夏の思い出として家族で楽しめる花火も、取り扱いを誤ると火災や火傷などの事故につながりますので、次のことを守って花火を楽しみましょう。

- ①風の強い時や、人や家にむけたり、燃えやすい物のそばで花火をしない。
- ②必ず水の入ったバケツを用意して、後片付けをする。
- ③子供たちだけで花火はしない。
- ④一度にたくさんの花火に火をつけない。



沼田町
防火標語

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。

『声かけよう みんなで確認 防火の輪』

