



# みんなで防ごう 熱中症

熱中症は気温が高い日だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や、からだ暑さに慣れていないときは注意が必要です。

また、屋外だけでなく室内でも熱中症は発症します。熱中症に対する正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

## 熱中症の症状

- 軽度** めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 中度** 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重度** 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い



## 熱中症の応急処置

もしあなたのまわりの人が熱中症になってしまったときは、落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。

- エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分、塩分、経口補水液などを補給



- 応急処置をしても症状がよくなる時は医療機関を受診しましょう
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は救急車を呼びましょう

## 熱中症を予防するために

### こまめに水分を補給する…

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給(基礎疾患のある方の水分量、塩分量は主治医の指示に従いましょう)

### 室内では…

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



### 外出時には…

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩をとる
- 気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する



### からだの蓄熱を避けるために…

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

## 7月28日は日本肝炎デー ～肝炎ウイルス検査を受けましょう～

肝がんの原因の約8割は肝炎ウイルスによるものといわれています。肝炎ウイルスに感染し、放置すると慢性肝炎や肝硬変、肝がんに進む恐れがあります。

日高町では集団健診で肝炎ウイルス検査を実施しています。感染しているかどうかは肝炎ウイルス検査をしないとわからないので、今までに一度も検査を受けたことがない方はこの機会に受診し、感染の有無を確かめておきましょう。

**対象者** 今年度40歳を迎える方  
過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない41歳以上の方

**検査方法** 血液検査(B型肝炎、C型肝炎の感染の有無を調べます)

**検査費用** 無料

【お申し込み先・お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

## 志賀小学校育友会「廃品回収」のお知らせ

いつも志賀小学校育友会の廃品回収にご理解・ご協力を賜り、皆さまには深く感謝申し上げます。

さて、廃品回収を以下のとおり実施いたしますので、よろしくお願いいたします。

**日時** 令和5年7月23日(日) 小雨決行

午前7時30分までにお出してください。

荒天時は7月30日(日)に延期します。

(延期の場合のみ当日午前6時30分頃、行政無線放送で連絡します)



**回収品** 雑誌・新聞・ダンボール・アルミ缶

**回収場所** 各地区の回収場所に従ってください。(回覧で回してくれています。)



### 注意!!

スチール缶、ビン、鉄、ふとん類、ウエス(古着・古布)は回収できません。  
新聞の中に広告・チラシ類が入っていてもかまいません。  
新聞・雑誌はひもでしっかり十字に結んでください。  
アルミ缶は中を洗ってお出してください。

【お問い合わせ先】 志賀小学校地区役員または志賀小学校(TEL: 64・2350)