

第2弾

熱中症対策

8月

各地で暑さ記録の1位
記録的な高温



対策1 暑さに負けないからだづくりを続けましょう



朝食をしっかり食べましょう



睡眠をしっかりとりましょう

二日酔い、かぜ、下痢
など
体調が悪いときは熱中
症になりやすいです



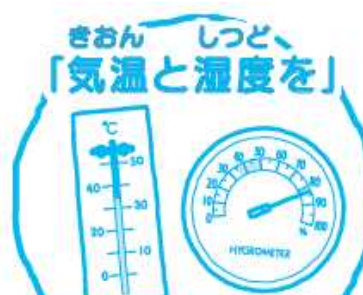
対策2 暑さに対する工夫をしましょう



帽子や日傘の使用



涼しくしましょう



暑い時は無理をしない



こまめな水分補給

対策3 暑さからからだを守る行動をとりましょう



涼しい服装



こまめにとろう



持ち歩こう



気にかけてよう

熱中症の症状 と かんたんな手当て

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

⚠ 熱中症は命に係わる危険な症状です。手当しても状態が良くない時は受診しましょう



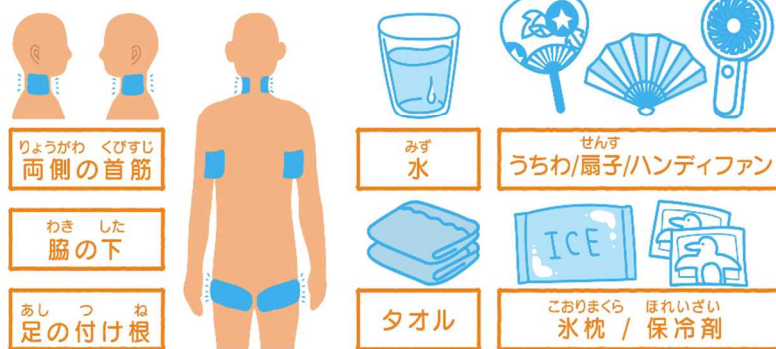
① 涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。



② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



【涼みどころ一覧】

- ・石亀石油(株)田子 SS
- ・川京
- ・北村商店
- ・山川旅館
- ・(有)理容ヤマモト
- ・ページハウス
- ・(有)宮木モータース
- ・山本商店
- ・Laughii
- 中央公民館、上郷公民館、みろく館
- タップコピアンプラザ、図書館
- 田子郵便局、上郷郵便局

※随時、協力店舗を募集しています

涼みどころは、営業中ご利用できます。施設の善意により実施されるものです。ルールとマナーを守ってご利用してください。

【問い合わせ】 田子町役場地域包括支援課（せせらぎの郷） 0179-20-7100

資源ごみ 雑紙収集