



# 熱中症に注意しましょう！

熱中症は、暑さで体内の水分と塩分のバランスが崩れることで、体温調節ができなくなる状態のことです。これにより、めまいや頭痛、吐き気が起き、重症では命に関わることもあります。

これからの時期は梅雨の間に体が暑さに慣れていないことに加えて、気温が高くなる日が多いことで、熱中症になる方が急増します。天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう！



健康増進課  
副主任保健師  
三瓶 弘枝

## 熱中症予防のポイント

- ①室温を測定し、エアコン・扇風機などで温度を調節しましょう  
室温が28℃を超えると熱中症の危険性が高まります
- ②体を締めつけない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用しましょう  
冷感グッズなどを活用するのもよいです
- ③こまめに水分補給をしましょう  
のどが渇く前に水分補給をしましょう  
食事以外でも、起床時や入浴前後にも水分をとりましょう

## エアコン使用時のポイント

- ・設定が「冷房」、または「除湿」になっているか確認してください  
\*暖房になっていないか注意しましょう  
冷房と除湿の違い  
…冷房は、「温度」を下げる  
…除湿は、「湿度」を下げる
- ・エアコンの設定温度を調節します  
\*設定温度28℃とは、室温28℃というわけではありません  
室温計、温度計をみながら設定温度の調節をしましょう
- ・扇風機やサーキュレーターなどを併用し、空気を循環させましょう

## すごいな！むし歯のない子



ちひろ  
中田 千尋くん  
(7町内)



ことほ  
渡部 琴羽ちゃん  
(9町内)



あきは  
渡部 晶羽ちゃん  
(9町内)



しんり  
金澤 真理くん  
(黒沢)



ゆうしん  
佐藤 勇心くん  
(徳沢)

5月15日、3歳児を対象に健康診査を行った結果、5人にむし歯がありませんでした。

## クールシェアスポット (涼み処)のご案内



町では公共施設、一部民間施設を涼み処として開放しています。

詳しくは、町公式ホームページまたは町公式LINEを確認ください。