

熱中症 に注意！

熱中症は、暑さで体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる状態のことです。これからの季節は、身体が暑さに慣れていないことで熱中症になる人が急増します。天気予報や暑さ指数を参考に暑さ対策を行いましょう。



熱中症予防と対策！

次のポイントについて注意してみましょう！

- ①こまめな水分補給を行う
- ②直射日光を避ける
- ③エアコンなどの冷房機器を活用する
- ④暑いときには身体を冷やす
- ⑤適度な運動をする
- ⑥十分な睡眠と食事をとる

熱中症かな？と思ったら…

- ①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動しましょう
- ②衣服をゆるめ、身体を冷やしましょう
※首の周りや脇の下、足の付け根など太い血管が通っているところを冷やすと効果的です。
- ③経口補水液などで水分補給をしましょう

★自力で水が飲めない、意識がもうろうとしている場合は、すぐに救急車を呼んでください。判断に迷う時は「# 7119」に電話して相談してください。

エアコンの使い方

暑さが本格的になる前に、自宅のエアコンが正常に作動するか確認しましょう

- ・設定が「冷房」または「除湿」になっているか確認
※暖房になっていないか注意しましょう！
- ・エアコンの設定温度を調節する
※エアコンの設定温度が 28℃でも室温は 30℃以上になっている可能性があります。
- ・扇風機を併用し空気を循環させることも効果的です。

涼み処も是非
利用してください！



<公共施設>

	休館日
西会津町役場 町民ホール	土・日・祝
西会津町公民館	土・日・祝
にぎわい番所 ぶらっと	土・日・祝
西会津中学校町民図書館	月曜日、第3日曜日
旧群岡中学校 リハビリテーションスペース	土・日・祝
新郷連絡所	土・日・祝
奥川みらい交流館	土・日・祝

<民間施設>

	休館日
道の駅にしあいづ	
野沢郵便局、群岡郵便局 笹川郵便局、奥川郵便局	土・日・祝
リオン・ドール 野沢店	

※利用時間は施設ごとに異なります。詳細は施設に直接お問い合わせください。

すごいな！むし歯のない子



みずき
目黒 瑞葵さん
(1町内)



あお
片岡 蒼央さん
(2町内)



えあ
猪俣 楓空さん
(芝草)



いろは
齋藤 初羽さん
(さゆりが丘)



さくと
雅楽川 朔都さん
(宝川)

5月21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。