

熱中症警戒アラートの運用が始まりました

熱中症を予防しましょう



熱中症は誰にでも起こる可能性があります。気温や湿度が高い日は、熱中症を予防する行動をとることが大切です。

熱中症予防のポイント

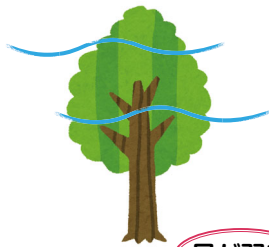
熱中症は、屋外だけでなく室内や夜間でも発生しており、常に注意が必要です。熱中症を予防するため、次のことに気をつけましょう。

- ◎ 喉が乾く前に、こまめに水分補給を！
- ◎ エアコンや扇風機を上手に使おう！
- ◎ 外出する時は、涼しい服装で、日傘や帽子を忘れずに！

こんな日は熱中症に注意！



気温や湿度が高い



風が弱い



急に暑くなった

もしも熱中症になったら？

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、汗が止まらない、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状があります。熱中症の症状がある場合は、塩分の含まれている経口補水液やスポーツドリンクで水分補給をしましょう。

症状がよくなるらない場合は医療機関を受診してください。意識障害を起こして呼びかけに応じない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症警戒アラートとは

気温、湿度などが高く熱中症の危険が極めて高いと予想された日は、前日の夕方および当日早朝に環境省と気象庁から「熱中症警戒アラート」が発表されます。発表された日は、午前8時

30分頃に防災行政無線で町内にお知らせします。

発表があった日は、外での運動や農作業は自粛し、エアコンや扇風機を使用した涼しい場所ですぐすともにも、こまめな水分補給を心掛けましょう。



防災行政無線の内容はケーブルテレビでもほぼ同時に流れます！

今月のさすけねえ輪 実践者

柴崎グラウンドゴルフ愛好会は、昨年6月に発足し、柴崎自治区周辺に住む15人が毎週土曜日と日曜日に活動しています。

グラウンドゴルフは個人競技のため、参加人数に関係なく行うことができ、その日のグラウンドの状況によりボールの転がり方が異なるため、毎回得点が変わるのが面白いところだそうです。



月1〜2回は景品付きのコンペを開催しており、得点を競い合い、とても盛り上がります。そのため、普段の練習も向上心を持って取り組んでいるそうです。

頭も体も使い「からだの健康」に、毎週末の楽しみがあることが「こころの健康」に、毎週顔を合わせ交流することで「つながりの健康」になっています。