熱中症予防と対策

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指し、場合によっては死亡することもあります。体調の変化に気を付けるとともに、熱中症を予防しましょう。

暑さを避ける方法

- 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を着用
- 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

熱中症チェック

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

- はい → **チェック2** 呼びかけに応えますか
  - いいえ → **救急車を呼ぶ**
    救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません
    → **涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす**
    氷のうなどがあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう
    → **医療機関へ**
    本人が気分が悪くなったときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう
- はい → **涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす**
- → **チェック3** 水分を自力で摂取できますか？
  - いいえ → **医療機関へ**
- はい → **水分・塩分を補給する**
  大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう
- → **チェック4** 症状が良くなりましたか？
  - いいえ → **医療機関へ**
- はい → **そのまま安静にして十分に休息をとりましょう**

今月の町税等納期
- 町県民税（2期）
- 国民健康保険税（2期）
- 介護保険料（2期）
- 後期高齢者医療保険料（1期）

納期限➡**9月1日（月）**

食品衛生月間（1～31日）
ご家庭での食品衛生管理を見直し、食中毒を予防しましょう。ポイントは「①細菌をつけない②増やさない③やっつける」の3つです。

令和7年 2025 **8** August

役場窓口延長日19:15まで（毎週水曜日）・**開庁日8:30～17:15**（毎月第2日曜日）

業務内容
①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
③マイナンバーカードの申請及び交付
④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	31	1 ●住民総合健診 ●ヘルスアップ運動教室	2 休
3 ●住民総合健診	4 休 ●ママのリフレッシュ教室	5	6 休 ●窓口延長日 ●子宮頸がん・乳がん検診	7 休 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	8 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	9 休
10 ●窓口開庁日	11 山の日	12 休	13 休 ●窓口延長日	14 休	15	16 休
17	18 休	19	20 休 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診	21 無 ●夜間ヘルスアップ運動教室	22 ●ヘルスアップ運動教室	23 休
24 ●オレンジカフェ	25 休 ●小・中学校第2学期始業式	26 ●育児教室 ●子宮頸がん・乳がん検診	27 休 ●窓口延長日	28 休 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	29 休 ●ヘルスアップ運動教室	30 休
31	1	2	3	4	5	6

休……老人憩の家「たかむら荘」休業日　無……老人憩の家「たかむら荘」無料開放日　休……「ふるさと文化の館」「こどもの笑顔ひろば」休館日