

# 熱中症を予防しましょう！

今年も夏がやってきました。

この夏は例年並みまたは暑い夏になると予想されています。これからは熱中症になるリスクが高まりますので、熱中症を予防し元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症は、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんするなどして発症する障害（めまい、倦怠感、吐き気、意識障害など）の総称です。重症になると命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日頃から次の事につけ、熱中症を予防しましょう。



## 暑さを避ける

- ・外出時は日陰を選び、帽子や日傘を利用する
- ・すだれ・カーテンを利用し直射日光を防ぐ
- ・窓を開け風通しをよくする

## 服装を工夫する

- ・最近開発されている吸汗・速乾素材の服を活用する
- ・襟元はなるべくゆるめて通気を

## こまめに水分を補給する

- ・のどが渇く前、または外出する前から水分を補給する
- ・アルコールは補給した水分以上の水分が尿で排泄されるため、アルコールでの水分補給は避ける

## 急に暑くなる日に注意する

- ・暑い環境に体が慣れるには1か月程度かかるので、暑くなり始めや急に暑くなる日には熱中症に気をつける

## 暑さに備えた体づくりをする

- ・日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけ、夏の暑さに負けない体づくりに取り組む

## 体調管理

- ・食事は抜かない
- ・夜更かしはせず、体を休める
- ・深酒、二日酔いをしない



水分補給

高齢者は皮膚の温度感覚や体温調整機能が徐々に低下して、脱水症状になりやすく、熱中症の危険が増加します。のどが渇かなくてもこまめに水分を補給したり、温度計を利用して部屋の温度をこまめに確認するように心がけましょう。

また、乳幼児は体温調整機能が十分に発達していないため、注意が必要です。顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、涼しい環境下で十分に休息をとるようにし、また衣服や帽子の着用など服装にも大人が気をつけるようにしましょう。

今年の夏は、各家庭で節電に取り組まれると思いますが、日中の暑い時間帯などは、無理をせず、エアコンを利用して熱中症を予防しましょう。

## アナログテレビ放送は、7月24日に終了します!!

地上デジタル放送への切り替えがお済みでない方は、地デジコールセンター（☎0570-07-0101）へお問い合わせください。また、五霞町役場玄関入口において『地デジ臨時相談コーナー』を8月26日(金)までの毎週金曜日午前10時から午後4時まで開設しておりますのでお立ち寄りください。

### アナログテレビ放送終了までの画面イメージ（実際の放送画面については別途検討されます）

#### 7月1日以降



通常番組の画面上に終了日までのカウントダウンなどを表示します。定期的に、全画面スーパーやブルーバックなどのお知らせ画面が短時間挿入されます。

#### 7月24日正午以降



7月24日正午からブルーバックのお知らせ画面を表示します。24時までに停波します。

#### 停波後



7月24日24時までに停波し、この後は、映りません。