

ごかなび

知っているようで意外と知らない五霞町のこと。「ごかなび」では五霞町の魅力を多くの人に知ってもらうために、グルメスポットや観光スポット、施設などを紹介していきます。



町公式ホームページ
ごかなび

川のまちネットワーク連絡協議会

川のまちネットワーク連絡協議会とは、利根川と江戸川の分岐点に位置する、野田市、境町、五霞町の3市町において、大規模災害発生時における相互協力体制の構築や圏央道の開通に伴う地域振興等を目的とした新たな地域連携に取り組み、地域交流の活性化を図るための組織です。



令和6年6月リニューアル予定



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

熱中症を予防しましょう

夏になると、熱中症を気にかける方が多くなると思います。

しかし、実は5月頃から熱中症の注意喚起が始まるのです。特に、梅雨明け後の蒸し暑い日は熱中症に注意が必要です。熱中症は、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

◆どんな症状が出るの？

【軽度】めまいや立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ

【中等度】頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、集中力や判断力の低下

【重度】意識消失、運動障害、けいれん
◆熱中症かも?と思ったら

熱中症を疑うサインがみられたら応急処置をし、医療機関の受診を促しましょう。

○応急処置の大切なポイント

・涼しい場所へ移動する。

・冷房の効いた室内や車内、風通しのよい日陰へ移動。

・衣類をゆるめる

・上着や帽子は脱ぎ、衣類のボタンを外す。体を冷やす

・保冷剤や濡れたタオルなどで首や足の付け根、脇を冷やす。

・水分・塩分摂取

・スポーツドリンクなどを少量ずつ飲ませる。ただし、嘔吐がみられる場合は無理に飲ませない。

は無理に飲ませない。

・病院を必ず受診する

意識が無いときはすぐに救急車を呼びましょう。軽度であっても、必ず医療機関への受診が必要です。

◆熱中症予防のポイント

・室温28度、湿度60%以下を目安に室温調整をしましょう。

・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

・吸汗・速乾素材や冷感素材などの衣類を活用しましょう。

・外出時には、帽子や日傘を使用しましょう。

・高齢者や子ども、持病のある方など熱中症のリスクが高い方は、身近な人からエアコンの使用やこまめな水分補給を行うよう声をかけましょう。

◆熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日夕方、または当日早朝に環境省から発表されます。熱中症警戒アラートをこまめにチェックし、自身で予防行動が取れるとよいでしょう。



(健康福祉課 保健師)