

●これからの時期は特に注意が必要です

気をつけよう！

熱中症

熱中症とは、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの総称で、暑い環境の中、気温、湿度、直射日光などが関係して発生する症状のことです。健康に与える影響は深刻で、中でも熱射病は死に至ることもあります。お年寄りや赤ちゃん、小さなお子さんは、体温調節能力が低いいため、特に注意が必要です。

ご家庭や事業所で節電対策を講じられる際にも、正しい知識を踏まえて、十分な注意が必要です。



熱中症の症状

身体が周囲の熱を吸収して体温が上がり、汗をかいて脱水状態になります。

頭痛や吐き気といった症状や、意識障害やシヨック症状が起こる場合もあります。

熱中症の防止策

- ▽こまめに水分・塩分を補給しましょう(のどの渇きを感じる前に水分補給を)
- ▽通気性の良い服装で、外出時には帽子をかぶりましょう
- ▽暑いときの無理な運動・活動は事故のもとです。休息、水分をしっかりとりましょう
- ▽睡眠不足や風邪ぎみなど体

調の悪いときは、暑い日中の外出や運動は控えましょう

▽水分補給にビールなどアルコールを飲むのは逆効果です(脱水症状が進行します)

▽涼しい日陰やエアコンの効いた室内などに移動する

▽衣類をゆるめて休む

▽体を冷やす

・氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てたり、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

▽スポーツ飲料などで水分・塩分を補給する

▽自力で水を飲めない・意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

▽暑い日は熱中症に注意

気温が高い

湿度が高い

急に暑くなった

風が弱い

携帯サイト版 熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/kt/index.html>

問合せ先

健康推進課
35-3160

政策検討市民委員会 設立準備委員会が提案書



提案書を国島市長に手渡す西永由典委員長(左)と井上正副委員長

市では、政策や事業の見直しなどについて、市民の方が提案・提言できるように政策検討市民委員会の設立に向け準備を進めています。6月16日、組織の役割や運営手法などを検討してきた準備委員会が国島市長に提案書を提出しました。

準備委員会は3月から3回開催し、公募した市民委員や有識者ら35人が、運営手法などについて話し合ってきました。西永委員長は「高山方式の住民参加の新しいスタイル」と述べ、提案書を国島市長に手渡しました。

募集します！ 政策検討市民委員会委員

- 参加資格** 市内在住の20歳以上の方
- 募集期間** 7月1日(金)～7月31日(日)
- 募集人数** 40人(超えた場合は抽選)
- 応募方法** 市役所企画課、各支所地域振興課および市ホームページにある応募用紙に必要事項や応募の動機などを記入の上、7月31日(日)までに持参もしくは郵送・FAX・MAIL

企画課
申込問合せ先
35-3131 FAX35-3174
E-mail:kikaku@city.takayama.lg.jp