

熱中症の予防は 早めに、しっかり



熱中症は直射日光の当たらない室内でも多く発生します。高温多湿で風通しの悪いところや、アスファルトの地面から日光の強い照り返しを受けるところなどは、体の熱を放散できず汗の蒸発が不十分となり熱中症の危険

が増大します。

熱中症は命に関わる病気ですが、きちんとした予防対策をすれば防ぐことができます。次の予防対策6カ条を家族で実践してみましょう。

日陰を味方に

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくしましょう。

服装に工夫を

汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣服で過ごしましょう。外出の際には帽子や日傘も忘れずに。

水分を上手に補給

暑い時期は水分が失われやすいので、渴きを感じる前に、汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給しましょう。

汗をかく習慣を

発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで適度に汗をかく習慣をつけましょう。

体調と服装の管理を

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。

温度と湿度管理を

クーラーは28℃くらいに設定し、ドライ機能なども上手に活用を。冷房が強過ぎると外気温との差が大きくなり、体の負担になります。

◎問い合わせ先
長島町地域包括支援センター
☎ (86) 1153 [直通]

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|----------------|-----------------|------------------------|--------------|----------------|-------------------|------------------------|------------------------|--------------|-------------------|----|-------------------------|-------------------|-----------------------|------------------|------------|----|----------------------|----------|---------------------|-----------------------|----|-------|------------------------|
| 31日 | 29日 30日 | 28日 | 27日 | 26日 | 25日 | 24日 | 23日 | 22日 | 18日 19日 | 17日 | 16日 | 14日 | 11日 12日 | 10日 | 9日 | 8日 | 7日 | 4日 5日 6日 | 4日 | 3日 | 2日 | 1日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女性を聴く101の会(町開発総合センター) | 南九州西回り自動車道建設促進協議会中央要望(東京都) | あつまっぴービーチ大会(あつま海水浴場) | 夏祭り納涼大会(あつま海水浴場) | 県国民健康保険団体連合会通常総会及び理事会(鹿児島市) | 県観光交流局かごしまPR課来庁(長島町役場) | 県市町村総合事務組合議会臨時会(鹿児島市) | 県市町村総合事務組合・総会(鹿児島市) | 県港湾協会理事会・総会(鹿児島市) | 長島町戦没者追悼式(B&G体育館) | 出雲之森(シャトル)利用促進協議会(天草) | 北薩摩観光協議会総会(指江庁舎) | 九州地区漁港漁場大会(福岡市) | 北薩摩観光協議会総会(指江庁舎) | 阿久根ロータリークラブ来庁(長島町役場) | 北薩地域土木事業連絡会(せつま町) | 北薩地域森林・林業振興協議会委員会 | 出水地域開発促進協議会総会(サンセット長島) | 町長相談(指江庁舎) | 三地区親善体育大会(阿久根市) | 全国水産業振興対策協議会常任理事会(東京都) | 町村会理事会(鹿児島市) | 国保連合会理事会(鹿児島市) | 建友会ボランティア出発式(松ヶ平) | ながしま春木ヶ岡太陽光発電所起工式(城川内) | 出水地区社会福祉推進協議会定期総会(出水市) | 北薩広域行政事務組合議会 | 長島町消防ポンプ操法大会(蔵之元) | 4日 | 北薩地域土地改良区連絡協議会研修会(せつま町) | 地域医療現地研究会(北海道帯広市) | 北薩空港幹線道路整備促進期成会(せつま町) | 新規就農者励ましの会(阿久根市) | 全体朝礼(指江庁舎) | 3日 | 獅子島振興会(獅子島アイランドセンター) | 子宝お祝い金支給 | 景観認定団体認定書交付式(長島町役場) | 北薩空港幹線道路整備促進期成会(せつま町) | 1日 | 辞令交付式 | 社会を明るくする運動メッセ(伝達)長島町役場 |

町長動静
7月