

熱中症にご用心！

（知っておこう予防と応急手当）

熱中症とは、暑いところで仕事や運動をしたときに、体温調節がうまくできなくなると起こる病気です。

最初はめまいやこむら返り、頭痛や吐き気、汗が出なくなる等の症状が出ます。症状が進むと意識障害、手足の運動障害等を起こし死に至ることもあります。適切な予防法を知っていますか？

予防法

- ①暑さを避ける
外出時は日傘や帽子を使用し、なるべく日陰を歩きましょう。家の中では、すだれやカーテンを使い直射日光を避けましょう。
- ②服装を工夫する
吸水性や通気性の良い素材や、熱を吸収しにくい白っぽい衣服を着用しましょう。体にびったりした衣服よりも少し緩

めのもので、襟元は開けて通気を良くしましょう。

- ③こまめに水分をとる
水・お茶・スポーツドリンク等を飲みましょう。のどが渇く前に水分補給することが大切です。アルコール類は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまっているので水分補給にはなりません。
- ④周囲の人に配慮する
体温調節がうまくできない乳幼児や高齢者は熱中症になりやすく、脱水症状を起こしやすいので特に注意が必要です。炎天下での閉めきった車内は50℃以上にもなります。車内へ子どもだけを置いて離れるのは絶対にやめましょう。

個々の熱中症予防とともに、集団で活動する場合は、周りの人の様子に気を配り、熱中症の症状があれば早めに応急手当を行いましょう。



応急手当

- ①涼しい環境へ避難する
風通しの良い日陰や、できればクーラーが効いている室内へ移動させましょう。
- ②体を冷やす
衣服をゆるめ、首や脇の下、大腿の付け根に氷嚢や冷たいタオルを当てて体を冷やしましょう。
- ③水分・塩分の補給
大量の汗をかいたときは塩分を含んだ水（1Lに1g）かスポーツドリンクが効果的です。
- ④医療機関へ
自力で水分摂取できない、意識がない、言動がおかしいときは早めに医療機関へ受診しましょう。



おめでとう！山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No. 4

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -
Tel. 23 - 1296
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

みんなの力で成功させよう！

国体県民運動ポスター募集

国体県民運動とは？

2011年に行われる「おいでませー山口国体」をみんなの力で成功させるため、ボランティア活動や花いっぱい運動など、県民・団体・学校・企業等が一体となって行う取り組みです。

みんなの力で、素晴らしい大会にするために、町をきれいにしたりして選手や関係者をお迎えしたり、競技会場を花いっぱいにする、がんばる選手を応援したり、ボランティアに参加して受付や運営のお手伝いをしたり...と活躍する場がたくさん用意されています。

- 県民運動への参加を呼びかけるポスターを描いてください。たくさん応募をお待ちしています。
- 応募資格 県内在住の小・中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒
- 応募方法
・用紙の大きさは四つ切り判（縦置きに限る）とします
・国体県民運動への参加を呼びかける言葉を入れてください
・応募は一人一作品に限ります
・作品は学校で取りまとめとめて送付してください
- 入選作品の決定・表彰
・小学校低学年、小学校高学年、中学校、高等学校、特別

山口国体長門市実行委員会事務局
(国体推進課) 移転のお知らせ

消防本部3階に設置しております事務局が**8月1日から**日置支所別館に移転します。新しい住所・電話番号は下記のとおりです

■新事務所所在地
〒759-4401 長門市日置上 5926 番地
Tel. 37-2188

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414

ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



住宅用火災警報器の設置

住宅火災における死者数は、平成15年以降5年連続して1,000人を超える高い値で推移しています。特に65歳以上の高齢者が占める割合は約6割となっており、今後の高齢化の進展とともに、さらに増加することが懸念されます。

こうした状況のもと、平成16年の消防法改正により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

長門市火災予防条例においても平成23年5月末までに設置することとなっています。

住宅用火災警報器の早期普及は、住宅防火対策の「切り札」と言え、皆さんの安心・安全を確保するうえで極めて重要になります。

自分、そして家族の命を守るためにも早めに設置しましょう。



火災救急件数[5月]		()内は今年累計	
建物	2 (4)	船舶	0 (0)
林野	0 (1)	その他	4 (6)
車両	1 (3)	合計	7 (14)
合計	3 (8)	救急	158 (765)

地域包括支援センターです！

元気なうちから介護予防に取り組もう

介護を必要とする原因の多くは「入れ歯があわない」「転倒しそいで外出しなくなった」など身近なことから生じる生活機能の低下です。

元気な人が要介護状態にならないように、市では次のような事業を実施します。お気軽にお問い合わせ下さい。

- 【長門市の介護予防事業】
筋力トレーニング
水中運動教室
- 栄養改善
食材の選び方、調理方法、食べ方等の指導や相談を行い低栄養を予防します。



- 口腔ケア教室
口腔内の手入れの方法や入れ歯の管理等を指導します。
- 回数 月1〜2回・3カ月間
- 場所 長門市保健センター等
- 利用料 教材等実費
- 閉じこもり予防デイサービスの交流の機会を作ります。
- 回数 週1回・3カ月間
- 場所 介護保険事業所等
- その他
昼食、送迎、入浴利用可
・利用料が必要でず