保健MEMO

# 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、体温調節機能がうまく働くことができなくなって起こる病気です。

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が、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

**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。体にぴ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う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、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

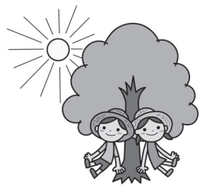
衣服をゆるめ、首や脇の下、大腿の付け根に氷嚢や冷たいタオルを当てて体を冷やしましょう

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



おいでませ！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

おいでませ！山口国体 長門市実行委員会広報 No.28

－国体推進課－
TEL 37－2188
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/

# ちょるるポイントを集めて競技会場へ行こう！

**ちょるるポイントシールとは？**

県や市などが実施するボランティア活動・花いっぱい運動・クリーンアップ運動などの国体関連行事や競技会の観戦・応援に参加すると1回の参加につき「ちょるるポイント」が1ポイントもらえます。

3ポイント集めて応募すると抽選で300人に「ちょるるのぬいぐるみ」をプレゼント。さらに、応募者全員にもれなく「ちょるる競技シール」がプレゼントされます。

**■市内配布予定イベント**

・8／11(木) 50日前イベント
湯本温泉納涼まつり

・8／28(日) 県下一斉！クリーンアップ大作戦の日

・9／11(日)
シーカヤック会場
（伊上海浜公園）

・10／2(日)～6(木)
ラグビー会場
（俵山多目的交流広場）

・10／8(土)～10(月)
空手会場
（ルネッサながと）

・10／9(日)
ロードレース会場（三隅上）

**■応募方法** ポイントシール裏面の応募票に3ポイント分のシールを張り付け、必要事項を記入のうえ、大会期間中の開・閉会式会場や各競技会場に設置される専用応募箱に投函してください

**■市内の応募箱設置場所**

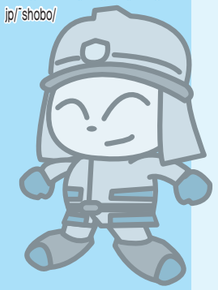
・ラグビー 俵山多目的交流広場
・空手 ルネッサながと
・シーカヤック 伊上海浜公園

**■問い合わせ** おいでませ！山口国体県民きらめきセンター
TEL083－933－2885

▲ちょるる競技シール

こちら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/



# ルールを守って楽しい花火

夏が始まり、花火で遊ぶ機会が増えるこの時期。楽しい時間も、思わぬ事故や火災が起きたら台無しです。安全に楽しむためにも、次のことに注意し、火災・事故等を防ぎましょう。

①花火の使用方法や注意書きをよく読んで必ず守りましょう

②花火を人や家に向けたりせず、また燃えやすい場所で遊ばないようにしましょう

③風が強い時は、花火をやめましょう

④水バケツを必ず用意して行いましょう

⑤子どもは、大人と一緒に遊びましょう

⑥花火をほぐしたり、分解して遊ぶことは危険です。絶対にしてはいけません

⑦たくさんの花火に、一度に火をつけないようにしましょう

**火災救急件数［5月］**
（ ）内は今年累計

| | | |
|---|---|---|
| 火災 | 建物 | 0（7） |
| | 林野 | 0（2） |
| | 車両 | 0（0） |
| | 船舶 | 0（0） |
| | その他 | 1（5） |
| | 合計 | 1（14） |
| 救急 | | 156（793） |

▼住宅用火災警報器の普及率
（5月31日現在）

| | |
|---|---|
| 長門市全体 | 68% |
| 長門地区 | 66% |
| 三隅地区 | 65% |
| 日置地区 | 79% |
| 油谷地区 | 73% |

こんにちは☆ 長門市地域包括支援センター TEL23－1244

# 地域包括支援センターです！

**あなたも認知症サポーターになろう！**

**認知症とは？**

認知症は誰にも起こりうる脳の病気で、85歳以上では4人に1人の割合でその症状があると言われています。病気の特色から理解が得られにくいため、認知症の人や家族がつらい思いをしている現状がまだまだあります。

市では認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を地域で温かく見守る認知症サポーターを養成しています。

**認知症サポーターの活動は？**

サポーターは何か特別なことをする人ではなく、病気について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

**サポーターになるにはどうしたらいい？**

認知症サポーター養成講座を受講した人が「認知症サポーター」となり「認知症の人を支援します」という意思を示す目印の「オレンジリング」が渡されます。

**サポーター養成講座**

本講座は出前講座の形式で、講師を派遣します。

長門市在住の40歳以上、5人以上のグループでお申し込みください。

**■講座の申込窓口**

地域包括支援センター
TEL23－1244

▲仙崎小学校でのサポーター養成講座