



# 熱中症から体を 守りましょう

毎年多くの方が熱中症により救急搬送されています。熱中症は短い時間で進行する 경우가多く、重症になると命に関わることがあります。予防に努めるとともに知識と対処法を身につけ、早めの対応を心がけましょう。

## こんな症状が出たら熱中症かも!

- ・めまい、立ちくらみ
- ・軽い頭痛、吐き気
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛、こむらがり
- …風通しの良い涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。



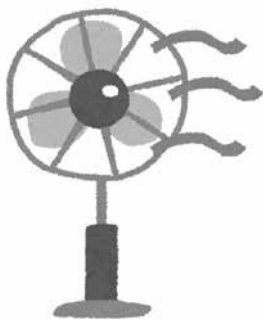
## こんな症状が出たら危険です!

- ・意識がない
- ・応答がにぶい、言動がおかしい
- ・体がだるい、ぼんやりして力が入らない
- ・体温が38℃以上
- ・汗が止まり、皮膚が乾燥
- ・体がひきつる(けいれん)
- ・まっすぐに歩けない
- …早急に医療機関へ!



## 熱中症を予防するポイント

- ・エアコンなどを上手に利用する  
温度は28度より低く、湿度は70%より低く保ちましょう。同時に扇風機を回すと効果的です。冷房は強すぎると外気温との差が大きくなり体への負担になるので注意しましょう。
- ・涼しい服装  
素材は熱を吸収しないよう淡い色合いで、通気性がよく、汗を吸収発散しやすいものを選びましょう。首元をしめると熱や汗が逃げにくくなるため、できるだけ緩めましょう。外出時には帽子や日傘で直射日光を避けましょう。
- ・こまめな水分補給  
暑いときは気づかないうちに汗をかいて水分を失ってしまいます。のどが渇く前から意識して水分をとるようにしましょう。  
\*カフェインが多く含まれているものやアルコール類は水分を排泄する作用があるため注意!
- ・暑さにそなえた体力づくり  
普段からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。1日3食、栄養バランスの良い食事や、十分な睡眠で規則正しい生活を心がけましょう。



## もしものときの応急処置

- ・涼しい場所へ移動  
外であれば木陰、室内であればエアコンのきいた部屋など、涼しく風通しの良い場所へ移動させましょう。
- ・服を脱がせる  
体からの放熱を助けるため、首もとをゆるめるなどしましょう。
- ・水分、塩分の補給  
冷たい水、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。  
\*意識がない場合は水分が気道に入るおそれがあるため、経口での水分摂取は禁物です。
- ・体を冷やす  
皮膚に水をかけてうちわや扇風機などで風を送りましょう。  
首やわき、脚のつけ根に氷のうやアイスパックなどをあてましょう。
- ・足を高くして寝かせる  
仰向けでは嘔吐した場合、気管に詰まるおそれがあるので横向きにしましょう。

熱中症の重症化が疑われる場合は、早急に救急車を呼び、  
体を冷やすなどの対応が必要です。

お問い合わせ / 健康推進課 (☎63・3801)

## ブロック塀等撤去・改善事業について

日高町では、地震発生時におけるブロック塀等の倒壊による被害の防止及び避難路の確保を目的として、ブロック塀等の撤去及び改善に対する補助事業を行っています。

### 補助の概要

#### 塀の種類

避難するための道路に面したコンクリートブロック造り、レンガ造り、石造り等の塀  
(道路面から高さ0.6m以上で延長2m以上のもの)

#### 対象者

ブロック塀等の所有者で、町税等を滞納していない方 等

#### 補助額

- ①ブロック塀等の撤去【限度額10万円】  
撤去に要する費用と面積1㎡あたり8,000円を比較していずれか少ない金額の2/3
- ②ブロック塀等の改善【限度額10万円】  
ブロック塀を撤去し、引き続き、フェンスや生垣等の設置に要する費用と延長1mあたり16,000円を比較していずれか少ない金額の2/3

①+②【最大20万円】

#### 申請期間

2020年2月28日までに工事が完了すること



お問い合わせ / 総務政策課 (☎63・2051)

