

暑い夏を乗り切る 熱中症予防対策💧

暑さが厳しい時期には、体温調節がうまくいけなくなり、熱中症が起きやすくなります。体温調節機能が低下している高齢者や体温調節機能がまだ十分に発達していない小児・幼児は、成人よりも熱中症のリスクが高く、更に注意が必要です。適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

■熱中症予防 5のポイント■

1. 高齢者は上手にエアコンを

高齢者は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。室内の温度を測り、適切にエアコンを使いましょう。

周りの人も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。

2. 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など涼しいところに避難しましょう。

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さになれていないため要注意です。夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと、体からの汗の蒸発が妨げられ、体温の上昇が加速してしまいます。

3. 水分・塩分こまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。汗をかいたら、水分とともに、塩を含む飲料を飲みましょう。アルコールは、体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

また、高齢者は汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前の水分補給も忘れずに！

4. 「おかしい！？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5. 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

集団活動の場では、仲間の体調に配慮しましょう。

節水に ご協力ください



水は、私たちの生命を維持するための必要不可欠な資源です。

この季節は、水需要の最盛期ですので各地で水不足が心配されます。みなさんのご家庭においても、一人ひとりが限りある資源である水を上手に使うって節水に心がけましょう。

問合せ 水道管理課 ☎ (48) 0050・FAX (48) 0120

水の上手な使い方

必要以上に水を使わないことがポイントです。

- ❗ お風呂の残り湯は、洗濯・拭き掃除・洗車・植木の散水に利用しましょう。
汚れが目立たないお湯は、もう一度沸かして利用しましょう。
- ❗ シャワーの流しっぱなしはやめましょう。
シャワーより浴槽にためて使ったほうが節水になります。
- ❗ 炊事で出たお米のとぎ汁などは、まき水に利用したり、植木などへの散水に再利用しましょう。
食器や調理器の油分は紙で拭いてから洗うと、かなり節水できます。
- ❗ 水道使用量をチェックして、前回の使用量と比べてどれだけの節水効果があるか確かめてみましょう。

ちょっとした心がけでたくさんの水が節水できます。それぞれのご家庭の状況に応じて工夫してみてください。



もし、水不足(渇水)が発生したら・・・

水道水を送り出す圧力を減らす減圧給水、夜間の減水や断水、給水車での時間給水などが実施されます。こうなると、かなり制限された節水生活をしなければならず、精神的にも身体的にも不快な状態になることが予想されます。

渇水時には、限られた水源でやりくりしなければなりません。水不足を回避するためには日ごろの節水が最も有効な手段です。

❗ 想定される影響

- ① 給水時間帯以外は断水
- ② 家事をする時間が大幅に制限される
- ③ 消火活動への影響
- ④ プール、公園の給水停止
- ⑤ 医療活動への影響
- ⑥ 入浴・洗濯・食生活への影響
- ⑦ 衛生状態の悪化による食中毒の発生

みなさんも
チャレンジして
みてください！

