

熱中症にご注意!

熱中症は、温度の高い環境の中で長時間過ごしたため、体温調節ができなくなってしまうことで起こります。脱水症状を起こし、重傷になると命を落とすこともあります。暑い日が続く夏は、屋外で運動や作業を行う方、体温調節がうまくできない子どもや高齢の方は特に注意が必要となります。

保健

センター

通信

市健康管理課(市保健センター)

☎内線1742~1744

【熱中症の症状は?】

・血圧が下がり、脳への血流が減少することによって目まい、失神、顔面蒼白、呼吸が速くなったりします。

・大量の汗をかき、水分の補給が追いつかなくなると、脱水症状(脱力感、けん怠感、目まい、頭痛、吐き気など)を引き起こします。

・体温が上がることにより中枢機能に異常を来し、意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど)を起こします。また、全身臓器の血管が詰まって、脳、心臓、肺、肝臓、腎臓などに障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

【熱中症の予防は?】

①小まめに水分を補給する。

外出する時は、いつでも水分が補給できるよう、飲み物を携帯しましょう。

②直射日光を避ける。

気温が高い時間帯の外出を避け、涼しくなってから出掛けるようにしましょう。出掛ける時は、帽子をかぶるか日傘で直射日光を防御しましょう。



問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎内線1743

③閉めきった場所に長時間いない。

最近問題になっているのが、車内に子どもを置き去りにすること。「少しの間だけだから」「寝ているから」と思っても、どんな理由があっても絶対に、子どもを残して車外に出ないようにしてください。

④日ごろの体調管理をしっかり。

睡眠不足や偏った食事は、体の新陳代謝を低下させ、汗が出にくくなることで、熱中症にかかりやすくなります。十分な睡眠をとりましょう。また、代謝を促すビタミンやミネラルを含んだ野菜や海藻類をしっかりと取って、バランスの良い食事を心がけましょう。

関東電気保安協会からのお知らせ

①漏電遮断機を取り付けて電気事故を防ぎましょう。

②アース線はしっかり取り付けましょう。

③タコ足配線はやめましょう。

④プラグはときどき点検しましょう。

⑤取扱説明書にそった使い方をしましょう。

問い合わせ (財)関東電気保安協会茨城事業本部土浦事業所 ☎821・8929

8月は経済産業省主催の電気使用安全月間です!

