保健センターだより17 ~あなたの健康づくりを応援します!~

熱中症に気を付けましょう

熱中症は、気温や湿度の高い環境の中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節が できないために起こります。

高齢者や乳幼児、高血圧や糖尿病など持病がある人は特に注意が必要です。

放っておくと命にかかわる熱中症。正しい知識を身につけて、しっかり予防しましょう。

こんな日に注意!

- ●気温が高い(28度以上)
- ●急に暑くなり、暑さ慣れしていない
- ●湿度が高い(70%以上)
- ●暑い夜
- ●日差しが強く風がない日



喉が渇いていなくても、水 やお茶を飲みましょう。1日 10以上が目安です。

熱中症予防のポイント

●こまめに水分補給を!

運動量が多い場合や汗をか いた時には、塩分補給も忘れ ずに。





熱中症になったときには

もし、あなたのまわりの人が熱中症になって しまったら……。 落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。 最初の措置が肝心です。 熱中症の応急処置 CHECK1 熱中症を疑う症状がありますか? (めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗 ・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意 識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温) **YES** NO CHECK2 救急車を呼ぶ 意識がありますか? 救急車が到着する までの間に応急処 YES 置を始めましょう 意識がないのに無 理に水を飲ませて 涼しい場所へ避難し、 服をゆるめ体を冷やす はいけません。 CHECK3 NO 涼しい場所へ避難し 水分を自力で摂取 できますか? 服をゆるめ体を冷やす YES 氷のうなどがあれば、 首、腋の下、太腿の つけ根を集中的に冷 大量に汗をかいて やしましょう いる場合は、塩分 水分・塩分を補給する の入ったスポーツドリンクや経口補 水液、食塩水がよ いでしょう NO снеск4 医療機関へ 症状がよくなりましたか? YES 本人が倒れたときの そのまま安静にして 状況を知っている人 十分に休息をとり、 回復したら帰宅しましょう が付き添って、発症 時の状態を伝えま しょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

環境省ホームページより

のどが渇く前に、水分補給を!

●涼しい服装をこころがけましょう

風通しがよく汗が乾きやすい服装を。出かける 際は帽子や日傘を持参して、日差しを防ぎましょ う。

エアコンなどを上手に使いましょう

室内にいても熱中症にかかる危険性があります。 エアコンや扇風機を使って、部屋の温度は28度以 下、湿度は70%以下に保つようにしましょう。



熱中症は室内でも 起こります。

■暑さに負けない体づくりを

バランスよく食事をとる、睡眠を十分にとる、 日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につ けるなど、暑さに負けない体を作りましょう。

また、体調が悪い日や暑い日は無理をせず、休 むようにしましょう。

問合せ先 健康増進課[☎0837(53)0304]

JR美祢線利用促進事業のお知らせ

通勤・通学、旅行などに・・・

JR美体線をお得に利用しませんか?

JR美祢線利用促進協議会では、JR美祢線利用に係る助成事業を実施しています。 ぜひ、この機会に助成事業を利用して、お乗りください。

• J R 美祢線回数乗車券購入補助金

JR美祢線を含んだ区間の回数乗車券の購入者に対し、購入費用の一部を補助

• JR美祢線定期券購入補助金

JR美祢線を含んだ区間の通勤定期券の購入者に対し、購入費用の一部を補助

• J R 美祢線団体利用者乗車券購入補助金

JR美祢線を利用する10人以上の団体に対し、購入費用の一部を補助

• J R 美祢線社会学習利用助成事業補助金

JR美祢線を活用した社会学習を実施する学校に対し、事業経費の一部を補助

• JR美祢線イベント支援事業補助金

JR美祢線を活用した地域活性化イベントの主催者に対し、事業経費の一部を補助



JR美祢線利用証明書 を使ってトクしちゃお♪

JR美祢線に乗車して沿線公共施設を利用すると、各施設の料金が減免されます。 以下の公共施設をご利用の際には、ぜひJR美祢線にお乗りください。

長門市板持

長門湯本

R美称

南大嶺

渋木

於福

重安

四郎ヶ原

ご利用の仕組み

JR美祢線車両の整理券発券機の近くに「JR美祢線利用証明書」を設置していますので、乗車の時には一人1枚とってください。 以下の公共施設窓口にて「JR美祢線利用証明書」を提示すれば、利用料の減免が受けられます。

- 道の駅 おふく(入浴料) 〔☎0837(56)5005〕
- 湯本温泉公衆浴場(入浴料)(☎0837(25)3611)
- 萩 大河ドラマ館(入館料) [☎0838(25)3139]
- ・金子みすゞ記念館(入館料) 〔☎0837(26)5155〕
- 秋芳洞(入洞料) [☎0837(62)0305]
- 大正洞(入洞料)
 - (208396(2)0605)
- 景清洞(入洞料)
 - (☎08396(2)2201)
- 美祢市歴史民俗資料館(入館料)(☎0837(53)0189)
- 美祢市化石館(入館料)
 - **(20837(52)5474)**

※上記の施設利用料が、一部割引となります。

問合せ先 JR美祢線利用促進協議会(地域情報課) [☎0837(52)1128]