

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



熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給を!
喉が渴いていなくても、水やお茶を飲みましょう。1日1ℓ以上が目安です。
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

熱中症の応急処置

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、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

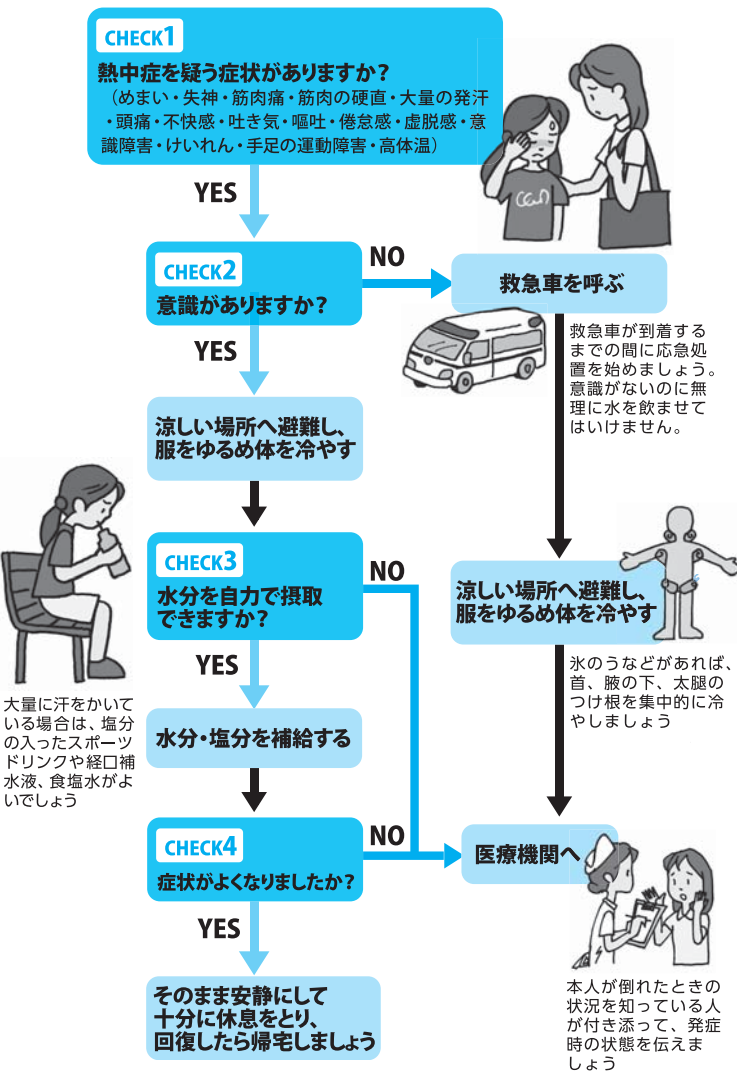


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

のどが渴く前に、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。

J R 美祿線利用促進事業のお知らせ

通勤・通学、旅行などに・・・

J R 美祿線をお得にご利用しませんか？

J R 美祿線利用促進協議会では、J R 美祿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 美祿線回数乗車券購入補助金

J R 美祿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

• J R 美祿線定期券購入補助金

J R 美祿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 美祿線団体利用者乗車券購入補助金

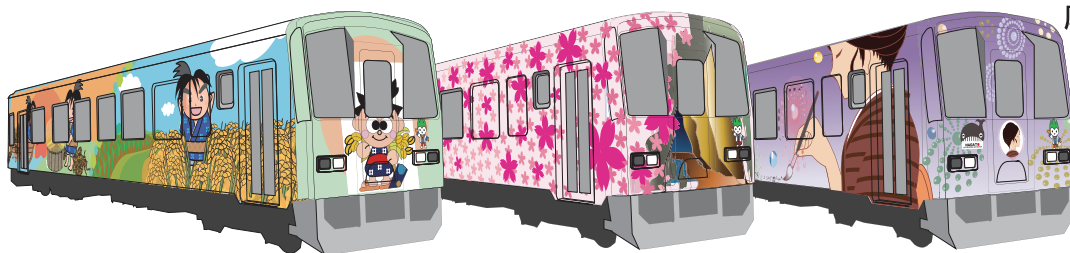
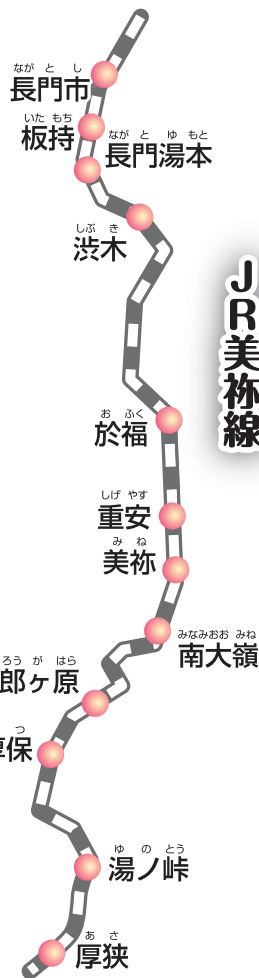
J R 美祿線を利用する10人以上の団体に対し、購入費用の一部を補助

• J R 美祿線社会学習利用助成事業補助金

J R 美祿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

• J R 美祿線イベント支援事業補助金

J R 美祿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



J R 美祿線利用証明書 を使ってトクしちゃおう♪

J R 美祿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は、ぜひ J R 美祿線にお乗りください。

ご利用の仕組み

J R 美祿線車両の整理券発券機の近くに「J R 美祿線利用証明書」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「J R 美祿線利用証明書」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】 | • 金子みすゞ記念館(入館料)
【☎0837(26)5155】 | • 景清洞(入洞料)
【☎08396(2)2201】 |
| • 湯本温泉公衆浴場(入浴料)
【☎0837(25)3611】 | • 秋芳洞(入洞料)
【☎0837(62)0305】 | • 美祿市歴史民俗資料館(入館料)
【☎0837(53)0189】 |
| • 萩 大河ドラマ館(入館料)
【☎0838(25)3139】 | • 大正洞(入洞料)
【☎08396(2)0605】 | • 美祿市化石館(入館料)
【☎0837(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 美祿線利用促進協議会 (地域情報課) 【☎0837(52)1128】