

熱中症に気を付けて！ 新しい生活様式の中での熱中症対策

図すこやか未来課健康増進係
☎ 63-1133

予防のポイントとは？



①こまめに水分をとる
マスクを着用していると、□元が加湿され、のどの渇きを感じにくくなり脱水症状になりやすくなる可能性がある。のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。目安は1日1.2リットル。起床後・毎食後など

熱中症の症状

・軽度（意識があつて反応が正常な場合）：めまい、立ちくらみ、多量の汗、こむら返りなど。
・中度（意識はあるが、つらそうな場合）：頭痛、だるさ、吐き気など。
・重度（意識がなかったり反応がおかしい場合）：立てない、けいれん、意識がない、体が熱いなど。
※重度の症状が現れたら、速やかに救急車を呼びましょう。

昨年の5〜9月に熱中症で病院に搬送された人は全国で7万人を超えました。これは新型コロナウイルス感染症拡大防止のための外出自粛やマスクの着用が影響し、例年よりも熱中症にかかりやすいといわれています。
命に危険がおよぶこともある熱中症ですが、予防や適切な処置で悪化を防げます。

CHECK



②暑さを避ける
時間を決めるのもおすすめです。
感染症予防のため、窓を開けて換気を行いながら、エアコンの設定温度を調節しましょう。
エアコンをつけたまま換気をするの？
エアコンの消費電力が高くなるのは電源を入れた時と部屋の温度が上がっているとき。換気中は設定温度を高くして、換気が終わってから設定温度を下げましょう。

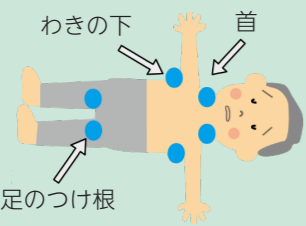
③バランスのよい食事やしっかりとした睡眠で体調を整える
食事は1日3食、主食・主菜・副菜と汁物がそろった食事が理想です。

④体調に異変を感じたら早めに休憩をとる
外出や運動が減り、汗をかきにくくなっていたり筋肉が減っている人は要注意。体温調節がうまくできなかつたり脱水症状が起きやすい可能性があります。

⑤暑さに備えた体作りをする
自宅の中でも「立ち上がって足踏みをする」「スクワットをする」「体操をする」など、活動量や運動量を増やすことができます。外での運動は密閉・密集・密接の3密を避けて行いましょう。

CHECK

体を冷やすときの位置



- この人熱中症かも…そんなときどうする？**
- ①涼しい場所や日陰に移動し衣服を緩め、安静に寝かせる
 - ②エアコン、扇風機、うちわなどを使って体を冷やす
 - ③自力で水分がとれるようであれば、こまめに水分を摂取させる
- マスク着用中の注意点**
- ①普段よりも体への負担が大きいため、強い負荷がかかる作業や運動は避ける
 - ②のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
 - ③周囲の人との距離を十分にとれる場所では、周囲に配慮しながらマスクを外して休憩する

※詳しい情報や最新の情報は、厚生労働省、環境省やスポーツ庁などのホームページもご覧ください。

まちの話題

6/1

2年ぶりの開花

～宮崎兄弟の生家、菩提樹の開花～

▶生家の庭には、菩提樹の甘い香りが広がっていました



宮崎兄弟の生家の庭にある菩提樹は、辛亥革命の中心的人物である孫文を支えた宮崎滔天が革命活動の初期に試行錯誤を繰り返していた頃、シャム（現在のタイ）から荒尾に持ち帰ったものの3代目と伝えられています。

昨年は害虫被害により開花にはあたりませんでした。樹木医の治療を受け、ことしは小さな黄色の花を咲かせました。新型コロナウイルス感染症による休館がけるのを待ちわびていたかのように、可憐な花が来館者たちを出迎えていました。

6/5

心が辛い中、うれしかった

～登校日の給食提供に感謝の寄せ書き～

▶生徒たちからの感謝の言葉がつけられた寄せ書き



市内の小中学校で分散登校日を実施するなど、学校再開に向けて準備が進められる中、保護者の負担軽減などのために、5月25日から29日まで市が登校日に給食を提供しました。すでに給食費を無償化している小学校だけでなく、中学校にも無償で提供。このことについて、四中から感謝の気持ちとして、給食センターに寄せ書きが贈呈されました。寄せ書きを手渡した生徒会長の中嶋菜月さんは「今までで一番おいしい給食でした」と感謝の言葉を述べました。



未来のために世界が取り組むべき17の目標「SDGs」。市内での取り組みを紹介します。

フードバンク事業

荒尾市社会福祉協議会



食品を募集しています！

●募集品目 缶詰、レトルト食品、米
※賞味期限が原則6カ月以上残っているもの。
☎荒尾市社会福祉協議会 ☎ 66-2993

最近「食品ロス」という言葉を耳にすることはありませんか？まだ食べられそうな恵方巻きやクリスマスケーキなどが大量に廃棄されているニュースを見たことがある人も多いでしょう。

荒尾市社会福祉協議会では、フードバンク事業を通してこの問題に取り組んでいます。フードバンク事業では、賞味期限内で品質に問題がないにも関わらず、食べられないまま廃棄される食品を、個人や団体から寄附を受け、生活困窮者などに配給しています。きっかけはカーブスイオンタウン荒尾店さんからの寄附の申し出。3年前からスタートし、年々事業を拡大しています。

皆さんの家庭で戸棚に眠ったままの食品を見ついたら、フードバンク事業へ寄附をして、身近なことからSDGsを始めませんか。