



熱中症を予防!

「熱中症」は、高温多湿な場所に長くいることで、体の水分や塩分などの電解質のバランスが崩れて起こります。体に熱がこもり高体温になったり、水分が失われることにより脱水症になったりします。

●熱中症の症状と対処法

【熱中症Ⅰ度】

- めまい、立ちくらみ
- こむら返り、筋肉痛
- 生あくび
- 大量の汗



涼しい場所に移動して安静に。

体を冷やし、水分や経口補水液などのナトリウムを補給しましょう。

【熱中症Ⅱ度】

- 頭痛、吐き気
- 体がぐったりとする
- 体に力が入らない
- 集中力、判断力の低下

できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

体温管理をし、安静に。十分な水分とナトリウムの補給が必要です(点滴をすることも)。

【熱中症Ⅲ度】

- 意識障害
- 呼びかけや刺激への反応がおかしい
- けいれん
- 自力で水が飲めない



すぐに救急車を呼びましょう。

入院や集中治療が必要になることも。



●熱中症になりやすい人

子ども 汗をかく機能や腎臓の機能が未熟で体温調節機能が十分に発達しておらず、熱中症になりやすい。

高齢者 暑さや喉の渇きに気づきにくく、脱水症になりやすい。屋内での熱中症も多い。

成人 屋外作業やスポーツ中の熱中症が多い。

●熱中症の予防

【暑さを避ける】

- エアコンなどで温度や湿度を調整
- カーテンやすだれを使う
- 外出時は日傘や帽子を着用
- 通気性のよい服装
- 保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす



【こまめに水分補給】

- 室内や外出先、喉の渇きを感じていなくても水分補給をする
- 1日8回を目安に水分を取る(起床後、朝食時、10:00頃、昼食時、15:00頃、夕食時、入浴前後、就寝前)

【重要!!】 『熱中症アラート』発表時は、外出をなるべく避けましょう

★日常では予防に取り組み、異常を感じたら医療機関を受診するなど、暑い夏を安全に過ごしましょう。

その他詳しい情報は [熱中症予防のための情報・資料](#) [検索](#)

(健康推進課)

第23回自治会親善グラウンド・ゴルフ大会結果発表

自治会相互の交流・親睦と地域スポーツの振興を目的とした町内自治会親善グラウンド・ゴルフ大会が5月26日(日)に町民グラウンドで開催されました。

町内14自治会からの選手225人が楽しくプレーし、日ごろ磨いた腕を競い合い、昨年度に続き呉地自治会が優勝されました。

順位	自治会
1	呉地
2	出来庭
3	石神
4	城之堀
5	平谷
6	中溝

【熊野町民夏祭り】盆踊り隊集合!

8月14日(水)に開催する町民夏祭りと一緒に盆踊りを踊ってくれる人を募集します。曲目は、筆踊り、熊野音頭、21世紀音頭など。みなさん、家で練習して当日一緒に踊りませんか。

浴衣で来場した人には特典があります(先着順)。
園熊野町民夏祭り実行委員会(町民体育館内)
☎854-7695

受賞おめでとうございます

3月31日(日)に愛知県名古屋市中電ホールで開催された「第4回グランディール音楽コンクール大学・一般」にて、伊藤ゆうきさん(川角)が金賞・特別賞を受賞されました。

(政策企画課)



平成30年7月豪雨犠牲者追悼のための献花台が設置されます

平成30年7月豪雨で犠牲となられた人々の御霊をお慰みするため、今年度も大原祈念公園へ祭壇と献花台が設置されます。

持参された花のお供えなど、自由に献花いただくことができますので、ご来場いただきますようお願いいたします。

なお、自動車などは公園の駐車場(6日(土)は臨時駐車場)へ駐車してください。

※路上駐車は近隣の迷惑となり、大変危険ですので、絶対にしないでください。

▷主催

大原ハイツ自主防災会
大原ハイツ復興の会

🕒6月30日(日)13:00~7月7日(日)

📍大原祈念公園

(川角5-210-4)



(防災安全課)

令和7年二十歳を祝う会実行委員、大募集!!!

今年度の「二十歳を祝う会」は令和7年1月12日(日)の開催を予定しています。

町では、「二十歳を祝う会」を中心となって、企画・運営する実行委員を募集します。20歳の代表として盛り上げてみませんか。

▷内容

記念品の選定、アトラクションの決定、式典の企画・シナリオ作成、式典の司会、誓いの言葉、記念品受け取りなど

☑以下のすべてに当てはまる人

- ①平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれの人
- ②月1回程度の実行委員会に参加できる人
- ③「二十歳を祝う会」前日のリハーサルおよび当日に出席できる人

📍園教育総務課社会教育グループ(町民会館内)

☎854-3111 ☎820-5820 ✉shakai@town.kumano.hiroshima.jp



▲昨年度の実行委員