



# 『熱中症』を防ぎましょう!

熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 暑さを避ける!

室内  
では

- ◎ 扇風機やエアコンを活用する
- ◎ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する



屋外  
では

- ◎ 外出時には日傘や帽子を着用する
- ◎ 日陰を利用する
- ◎ こまめに休憩する



## からだの蓄熱を避けるために

- ◎ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する
- ◎ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



## こまめに水分を補給する!

- ◎ 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

喉が渇く前に

汗をかいた時は塩分も



## 高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は  
65歳以上の高齢者です

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対するからだの調整機能が低下しているので注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

お詫びと訂正 広報おおぐち6月号 P23 に掲載の「がん個別検診」の実施期間に誤りがありました。  
誤) 6月から令和6年3月まで 正) 6月から令和6年1月まで  
お詫び申し上げますとともに、訂正いたします。



▲仙田邦利さん



▲宮地弘信さん

この表彰は、その功績をたたえることにより、県民の環境保全意識の高揚を図り、快適な環境の保全に資することを目的としたもので、大口町からは環境保全推進功労表彰として、地域環境保全委員の宮地弘信さん(大屋敷)、仙田邦利さん(河北)の2名の方が受賞されました。

## 愛知県環境 保全推進功労者表彰

6月2日(金)、愛知県庁本庁舎で愛知県内の環境保全に関し、永きに渡り顕著な功績のあった方々に対する「環境保全関係功労者表彰式」がありました。

今月の健康俳句 たんぼほの わたげにのつて 夢の国 宮下 裕子  
今月の健康川柳 明けきらぬ 早出へ犬の お見送り 松本 加代  
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。