

## 夏の熱中症対策

作成：保健師 辻本



7月になり今年も熱中症を心配する季節となりました。

特に今年は、夏期の電力不足による節電の取組みが求められていますが、節電を意識するあまり熱中症を発症することのないよう、体調管理を十分にしましょう。

### ＊高齢者と子どもは特に要注意

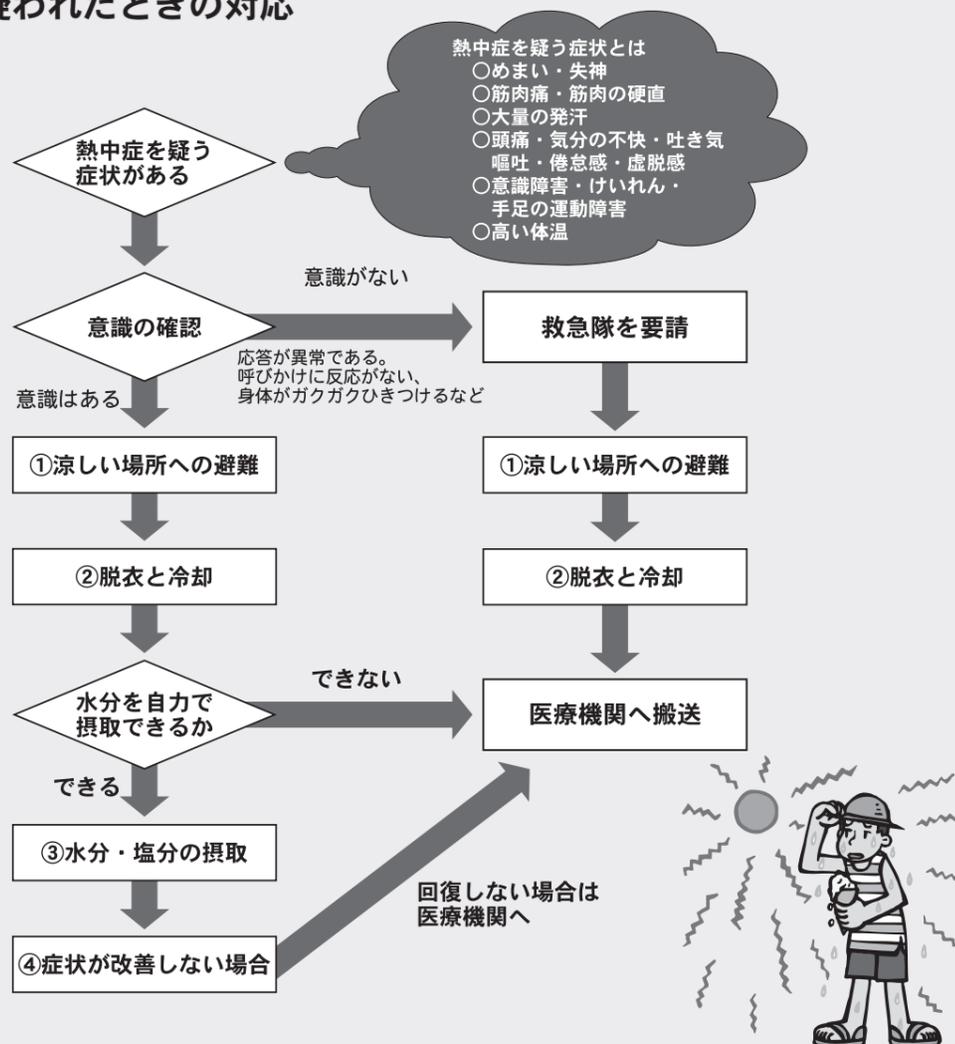
高齢者は体温の調節機能が低くなるため汗をかきにくく、「暑さ」や「のどの渇き」も感じにくくなります。

また、子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、高齢者と同様に熱中症への配慮が必要です。

### ＊熱中症の予防は水分補給と暑さを避けること

- 水分・塩分補給はのどが渇いてなくてもこまめにしましょう。
- カーテン、打ち水などで室温上昇を防ぎ、扇風機やエアコンを上手に利用しましょう。
- 保冷剤、冷たいタオルなどで体を冷却しましょう。
- 外出はできるだけ午前中にすませ、帽子や日陰を利用し暑さを防ぎましょう。

### ＊熱中症が疑われたときの対応



# ごみについてお知らせ

## 屋外焼却 不法投棄 ダメ 禁止!!



屋外でごみを燃やすことは、有毒ガス（ダイオキシン等）の発生、火災の危険性など、生活環境保全上の観点から法律で禁止されています。

ごみや家電製品等を公園や河川、山林、道路などに放置したり捨てた場合、また、ペットの散歩時にフンなどを片付けなかった場合にも不法投棄とみなされ処罰の対象になります。



これらのことに違反した場合、**5年以下の懲役若しくは、1,000万円以下の罰金**または両方の罰に処せられます。