

熱中症を予防しましょう！



◆熱中症とは

熱中症とは、高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。

屋外だけではなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

◆熱中症の症状



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむらがえり
- ・生あくび
- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力の低下
- ・集中力の低下
- ・虚脱感



！こんな時は特に注意！

- 急に暑くなった日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 熱中症警戒アラート発表時

◆熱中症予防のポイント

- エアコンや扇風機を活用する
- 室温をこまめに確認する
- 無理な節電はしない
- 帽子や日傘を利用する
- 涼しい服装を心がける
- 暑い時間帯の外出を控える
- 水分補給をこまめに摂る

- ・熱中症を予防するためには、室内外を問わずこまめな水分・塩分補給が大切です。日常的な水分補給にはノンカフェインの麦茶や水が最適です。
- ・反対にコーヒーや緑茶、お酒は「利尿作用」によって水分が体外に出てしまうので、熱中症対策には適しません。
- ・大量に汗をかいた時には塩分も一緒に補給しましょう。のどが渇く前に飲む習慣が、大切な体を熱中症から守ります。



◆熱中症予防が疑われたら

- エアコンが効いている室内や風通しの良い場所に避難しましょう
- 衣類をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やしましょう
- 皮膚を濡らしてうちわなどであおぎましょう
- 水分補給をしましょう

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

5/29 今年一番の黒毛和種を決定
総合家畜共進会



令和8年度豊頃町総合家畜共進会（黒毛和種の部）がとよころ農業機械センターで開催されました。

生産者の方々が大切に育て上げた17頭の黒毛和種が3部門に分かれて審査されました。

審査の結果、最高位・準最高位ともに武隈ブリーディングファームの「さきはやまる7」、「たけきよな7」が選ばれました。

5/21 観光地等で
環境整備活動実施



豊頃町観光協会が環境整備事業として、豊頃町農協や森林組合、商工会、建設業協会、十勝川魚つきの森推進協議会、帯広建設管理部浦幌出張所などの協力を得て、観光客が増えるこれからの季節を前に長節湖キャンプ場や湧洞湖のゴミ拾いが行われました。

5/21 厚生労働大臣特別表彰
伝達式が行われました



長年の功績が認められた民生・児童委員に対して、厚生労働大臣特別表彰伝達式が行われ、按田町長から対象者4名（前田マリ子さん、坂口節子さん、前川京子さん、鈴木一男さん）に表彰状が手渡されました。

6/17 子どもたちに給食で
美味しい牛肉を



豊頃町育素多の篠島太郎さんから、町の子どものためにと牛肉の寄附をいただきました。今回のご厚意は、「地元の子どもたちに美味しい牛肉を届けたい」という温かい思いから実現したものです。また、篠島太郎さんからは、「食事の際には『いただきます』の意味を考えながら食べてくれると嬉しいです」とのメッセージもいただきました。寄附された牛肉は、7月の学校給食にて美味しい「牛丼」になり、子どもたちへ提供される予定です。

6/16 豊頃町戦没者追悼式
英霊たちへ鎮魂の祈り



える夢館はるにれホールにおいて、戦没者へ向けた戦没者追悼式が行われました。

豊頃町殉公遺族会加藤敏陽会長は「戦後81年という歳月が過ぎ、戦争を知らない世代が多数を占める時代となったが、だからこそ歴史の教訓を風化させることなく、平和を守り育む努力を続けていかなければなりません。」と敬弔の誠を捧げました。

参列した遺族らは祭壇に献花をし、平和への思いと鎮魂の祈りを捧げました。

5/31 第9回豊頃はるにれ杯
少年剣道大会が開催



豊頃剣道連盟創立50周年記念第9回豊頃はるにれ杯少年剣道錬成大会（主催：豊頃剣道連盟）が豊頃町総合体育館で開催されました。

松井 隆会長は、「選手の皆さんにおいては、日頃の練習の成果を十分に発揮し、剣道理念である人間形成にさらに磨きをかけてほしい」と述べました。

今回で最後の開催となったこの大会は、各地から9団体135名の選手が参加し、気迫に満ちた試合が繰り広げられました。