Everyone's dispensary

みんなの保健室

熱中症対策

昨年雄武町では、観測史上最高の 35.3 度を記録しています。今年の夏も猛暑日になることが予想されます。

十分な対策をして今年の夏も元気に快適に過ごしましょう .

▶なぜ熱中症になるの？

熱中症はさまざまな要因で引き起こされます。

特に、高齢者や小さい子どもは熱中症にかかりやすいので注意しましょう。

～要因例～

環　境
- 気温や湿度が高い
- 閉め切った屋内
- エアコンのない部屋

か ら だ
- 高齢者や乳幼児、肥満の人
- 二日酔いや寝不足
- 下痢などの脱水状態

行　動
- 激しい運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状態

など

～対策方法～

暑さを避ける
- 涼しい服装
- 日陰を利用
- 日傘、帽子を使用

こまめな水分補給

外出時、室内時、のどの渇きを感じていないときでも、こまめに水分を補給しましょう。

▶熱中症の落とし穴　～水分を摂っていたのに熱中症に…？～

大量の汗をかいたとき、体内の水分と一緒に塩分やミネラルも失われてしまいます。

そこに水分補給だけを行うと体内の塩分・ミネラルの割合がさらに低くなり、熱中症の症状が現れます。以下のようなときには水分だけでなく塩分補給も大切です。

① 猛暑日が予測されるとき

30℃近くになる日は発汗も多くなる可能性があるので特に注意が必要です。

また、気温だけでなく湿度も一緒に確認しましょう。

② 熱中症を疑う症状があるとき

・頭痛　・めまい　・大量の発汗　・吐きけ　・不快感　・高体温　など

熱中症対策には、上手な**水分・塩分補給**がポイント。

⚠意識がはっきりしない場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症予防については、町公式ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

問健康推進課保健係

Activity Report

地域おこし協力隊　～活動レポート～

地域おこし協力隊　観光支援員　長渕　亮太 さん

みなさんこんにちは。雄武町に来てから2か月が経ちました。普段は道の駅にある雄武町観光協会で、雄武町の魅力のPRなどの観光関連の活動をしております。

出身は北海道の中標津町ですが、雄武町に来る前は東京で4年ほど働いており、久しぶりに北海道の寒暖差に負け、道内出身にも関わらず夏風邪を引いてしまいました。

さて、雄武町では「第46回おうむ産業観光まつり」が終了し、着任してから初めての大きなイベントだったため、どこかほっと一息ついた気持ちです。

道外から来た人もいらっしゃったり、2日間で約1万人の来場者に恵まれ、大盛況だったのではないかと思っています。期間中は非常に天気が良く、気温も30度を超え、僕はお酒を飲みたい気持ちをグッとこらえていました。

会場では、ホタテすくいや競り市、特産品の販売などを老若男女問わず楽しんでおり、雄武町という地域ならでは魅力を感じられる楽しい祭りだと思いました。

実はその前週に名寄市で行われていたイベントに、雄武町の特産品などの物販をしつつ、おうむ産業観光まつりのPRもしていたのですが、雄武町近辺の市町村にお住まいの人でも、お祭りの存在を知らない人もおり、その方たちがもし来られていたらうれしいなあと思いつつ、今後のPRのし甲斐を感じたところです。

まだまだ、知らないことだらけの雄武町ですが、これから町の魅力をどんどんSNSなどでPRしたり、魅力が広がるような取り組みを行なっていければと思っておりますので、これからもよろしくお願いします。

※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～

会社員

いまいずみ あおと くん

毛糸屋さん

しかの いちか ちゃん