

健康ワンポイントアドバイス



養父地域局保健師
松本みどり

熱中症に「注意」!

熱中症が多発しやすい季節となりました。熱中症は、気温や湿度の高いときや風通しの悪い場所、直射日光の当たる所でスポーツや仕事をしていて、体内の熱が十分に外へ出ないためにかかる症状です。

人間は汗をかき、体内の熱を逃がしています。体内の水分や塩分が少なくなると、この働きがうまくいかず、脱水症状を起こして命にかかわる危険な状態になります。

◎熱中症の症状

めまい、耳鳴り、頭痛、吐き気、息苦しさ、脱力感、眠気等いくつかの症状が重なり合って起こる。重症になると、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい）を伴い体温が上昇する。

◎熱中症の応急処置

- ① 涼しい日陰に運び、症状に合った姿勢をとる。（顔色が青い場合には足を上げて血が心臓に回るように、顔色が赤い場合には上半身を起こす）
- ② 冷たいタオルで体を拭いたり、脇の下、首、足の付け根等を中心に冷やして熱をとる。
- ③ 十分な水分と少量の塩分を補給する。
- ④ 次の場合は救急車を要請しましょう。（呼んでも返事のないとき、意識のないとき、ろれつが回らないとき）

◎熱中症の予防

- （ふだんから心がけるポイント）
- ① 外出するときは帽子をかぶったり、日傘をさすなどして日差しを遮る。
 - ② 通気性のよい、ゆったりとした服装で体に熱をためない。
 - ③ 体調を崩さないため、過労や睡眠不足にならないようにする。
 - ④ こまめな水分補給を忘れずに水と塩分、ビタミンをとる。
 - ⑤ スポーツや外仕事をするときには、少なくとも30分に1度は水を飲む。
 - ⑥ 高齢者は、お茶の時間を決めて水分をとる。
 - ⑦ 暑い中で激しい労働やスポーツをするときは、十分に休憩をとる。

暑い日がこれからも続きますが、熱中症に注意して元気に夏を乗り越えましょう。

やっちゃんぶうちゃん

作：アーモンズ
スイカの種とばし...の巻 vol.15



ラビットクラブによる「はばタンダンス」

シリーズ

みんなで創る「のじぎく兵庫国体」

No. 7

夏まつりでも

「はばタン」は人気者!

但馬に夏を告げる八鹿夏まつりや広谷の観音まつりの「造り物」に、のじぎく兵庫国体のマスコット「はばタン」が登場し、趣向を凝らした見事な出来栄で話題になっていました。

また、7月16日の八鹿夏まつりのパレードでは、国体啓発のほりを持ってうちわを配る国体推進員とともに、ラビットクラブの子どもたちが「はばタンカーニバル」の曲に合わせてパ

ンを回しながら行進しました。その後、市役所前のイベント広場で、「はばタンとラビットクラブのみなさんが元気いっぱいのはばタンダンス」を披露してくれました。

「する、みる、さやえせ」が国体のスローガンですが、夏まつりの造り物やパレードなど、いたる所で「のじぎく兵庫国体」を支えていただいています。

「はばタン」の熱い夏は続きます。次のイベント会場でお会いしましょう。

デモスポ競技リハーサル大会

「ターツ競技」を開催!

- ▼日程／9月25日(日)
- ▼場所／おおよスポーツセンター
- ▼対象／高校生以上で兵庫県在住者ならどなたでも可。
- ▼ルール／3本の矢を投げ1投とし、301点から何投で0にできるかを競う競技です。ルールが分からなくても、当日はスタッフが指導します。
- ▼お問い合わせ／おおよスポーツセンター (☎669-1160)