

「自助」「共助」「協働」で災害に強い街づくりをめざそう！ 岸根町町内会自主防災だより（第24号）

2024年（令和6年）8月 自主防災部

8月の3日、4日と岸根町町内会の納涼盆踊り大会が盛大に開催されました。両日ともに天候に恵まれました。心配された「熱中症」の発生もなく終了することができました。皆様のご協力に感謝です。

今回は、連日、猛暑が続いていますので、「熱中症」の予防対策そして、発生した時の対応について、学びます。



○ 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、**体温上昇、めまい、体のだるさ**ひどいときには、**けいれんや意識障害の異常**など、様々な障害をおこす症状のことです。

屋外だけでなく、家の中や体育館などでも室温や湿度が高いことから、体から熱が逃げにくく熱中症になることもあります。特に、老人や小児、乳幼児などは容態の変化に気を付けましょう。無理に屋外にでることなくエアコンをつけた部屋で体調管理を万全にしましょう。

○ 熱中症の分類と対処方法

