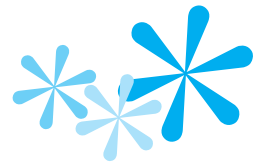


熱中症を防ごう！



高温・高熱にさらされたり、激しい運動などを行ったときなど体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な体の不調です。

脈が早くなる、手足のけいれん、めまいなどにはじまり、重症例では意識障害やショックなどがみられ、場合によっては死に至ることもあります。特に、体温調節能力が低下している高齢者や、体温調節機能が十分に発達していない子どもは注意して見守るようにしましょう。また、高血圧、心臓病、糖尿病などの病気のある人や体調がよくないときなども注意が必要です。

予防対策

- ・ 暑い中での無理な運動はさけましょう。
- ・ 水分を十分に補給する。（就寝前にも！）
- ・ 大量に発汗する時は、スポーツドリンクや、多少塩分の含まれた水分を補給しましょう。
- ・ 通気性のよい服装にしましょう。
- ・ 帽子、日傘などで頭部を保護しましょう。
- ・ 体調を整えましょう。
- ＊ 食事のバランス、十分な睡眠、アルコールの飲み過ぎを避ける、エアコンの設定温度は出来るだけ高めにして身体が暑さに慣れるようにしておきましょう。

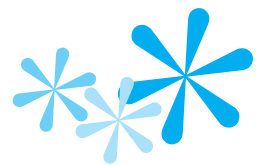
応急処置

- ・ 風通しのよい涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせましょう。
- ・ 冷たいタオルやうちわ、扇風機などで、体を冷やしましょう。
- ・ 自分で飲めるようであれば、水分や塩分を補給しましょう。
（スポーツドリンクなどが適しています。）

症状が改善しないときには、
すみやかに医療機関を受診しましょう。



台風の接近に備えよう！



台風が接近してから、家の外の安全対策をするのは大変危険です。日ごろから家屋の点検をして、弱いところがあれば、補強しておきましょう。また、台風が過ぎ去った後も吹き返しの強い風邪が吹くこともあるので、台風後の清掃作業なども、十分注意しましょう。

事前対策

- 屋根
かわらやトタンのはがれ、ずれなどを点検。
アンテナの固定も確認しましょう。
- ベランダ
鉢植え、物干しざおなど、飛ばされそうなものは屋内に。
- 窓ガラス
飛来物で割れないように雨戸を閉めたり、
×印にガムテープをはるなどの対策を。
- 屋外の設置物
飛ばされそうなものは、屋内に移動。
プロパンガスのボンベの固定を点検。

災害時の避難場所について

台風・風水害、地震時の避難場所は、全町民を対象に砂美地来館を指定しています。

台風・災害等の規模により、「与論町災害対策本部」から、防災無線で避難場所を指定します。

災害時に非難を希望する場合は、消防分遣所及び消防団員が引率しますので、「災害対策本部」までご連絡ください。

与論町災害対策本部

0997-97-3111