

熱中症～正しい予防で夏を安全に～

「熱中症」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を引き起こす状態です。

屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症し、重症の場合は命に関わることもあります。

熱中症のサイン

初期症状

- めまい ●立ちくらみ ●大量の発汗
- 生あくび ●筋肉痛 ●筋肉のこむら返り

危険なサイン

- 頭痛 ●嘔吐 ●倦怠感
- 虚脱感(力が入らない)
- 判断力や集中力の低下

自力で水が飲めない、呼びかけに対する反応がおかしい、意識がない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！



熱中症の応急処置

* 涼しい場所へ避難する

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難しましょう。

* 衣服をゆるめて体を冷やす

衣服をゆるめ、首回りや脇の下、太ももの付け根など、太い血管が通っている部分に氷枕や保冷剤を当てて体を冷やしましょう。皮膚に水をかけ、うちわや扇子、タオルなどであおぐ方法でも体を冷やすことができます。



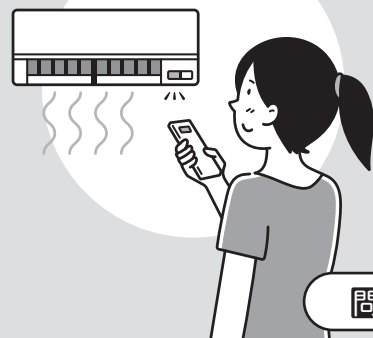
* 水分・塩分を補給する

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。嘔吐している場合や意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理に水分を飲ませることはやめましょう。

熱中症を防ぐための3つのポイント

①暑さを避ける

- ・エアコンや扇風機を使って、室温をこまめに調節しましょう。
- ・遮光カーテンやすだれを利用し、直射日光を遮りましょう。
- ・外出時は日陰を選び、日傘や帽子を活用しましょう。
- ・「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控えましょう。



②こまめな水分・塩分補給

- ・のどが渇いていなくても、時間を決めてこまめに水分を補給しましょう。(1日あたり計1.2Lが目安)
- ・入浴、就寝中でも水分は失われます。入浴前後、就寝前後はコップ1杯の水分補給を習慣にしましょう。
- ・大量に汗をかいたときは、失われた水分と一緒に塩分も補給しましょう。



③適切な体調管理

- ・その日の体調や暑さに対する慣れ(暑熱順化)などが影響します。体調の変化に気をつけましょう。
- ・急に暑くなる日は特に注意が必要です。無理をせず、自分の体調に合わせて行動しましょう。



問 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線226)

第45回 中津市民病院 健康教室開催



- 日 時 7月18日(土) 10:00～11:00
- 会 場 中津市民病院 多目的ホール(2階)
- 演 題 食事で整える・検診で守る健康
- 講 師

中津市民病院
臨床腫瘍科 部長 江見 泰徳
がん病態栄養専門管理栄養士 末永 朋子
がん化学療法看護認定看護師 伊藤 智子

※事前申し込みが必要です。

問 中津市民病院患者サポートセンター
☎ 22-6521

従業員満足度UPと賃上げを両立する助成金活用術 説明会開催！

福岡県と福岡労働局では、「雇用関係助成金」を県内企業の皆様に活用していただき、魅力ある職場づくりに取り組むきっかけとしていただくため、雇用関係助成金説明会をオンラインで開催します。



※詳細は、福岡県のホームページをご覧ください。



問 福岡県人材育成・活躍推進部労働政策局
就業支援課雇用環境係 ☎ 092-643-3592

野鳥を愛玩目的で捕獲することはできません！



野鳥を愛玩目的で捕獲、飼養することは鳥獣保護管理法で禁止されています。

平成23年度までに飼養登録されたメジロについては、その個体に限り、引き続き飼うことができますが、毎年、市町村長の飼養登録の更新が必要です。

なお、個体をすり替えて登録の更新を受けることは違法です。

野鳥を違法に捕獲、飼養した場合は、鳥獣保護管理法により罰則が科される場合があります。

福岡県では、警察と連携して取締りを行っています。違反者を発見された場合は、下記問い合わせ先に連絡をお願いします。違法捕獲を見つけた場合は、目撃現場から110番通報をお願いします。

※詳細は、福岡県のホームページをご覧ください。



問 福岡県 環境部 自然環境課 野生生物係
☎ 092-643-3367

福岡県介護に関する 入門的研修開催！

参加費無料

- 内 容 介護に関する基本的な知識
- 対 象 介護未経験者の方(定員50名・先着順)
- 日 時 開始時間 10:00～
- 会 場 ウェルとばた(北九州市戸畑区汐井町1-6)

【A日程】(5日間受講)

■期 日 9月2日(水)、9月9日(水)、9月16日(水)、
9月24日(木)、9月30日(水)

【B日程】(5日間受講)

■期 日 1月9日(土)、1月16日(土)、1月23日(土)、
1月30日(土)、2月6日(土)

問 福岡県社会福祉協議会
福祉人材センター
☎ 092-584-3310



福岡県ママと女性の就業支援センター 就活サポートセミナー & 交流会開催！

受講料無料

福岡県では、県内4か所に「ママと女性の就業支援センター」を設置し、就職を希望する女性に対し、個別相談から就職あっせんまで一貫した支援を行っています。

働きたい皆様のご不安の解消やモチベーションの向上、就活に役立つ知識を学んでいただくことを目的に、「就活サポートセミナー&交流会」を実施します。ぜひお気軽にお申し込みください。

■日 程 7月7日(火)～9月29日(火)まで

- ①7月7日(火) 予約受付締切 7月2日(木)
先輩キャリアと話そう！(ロールモデルとの交流会)
- ②7月28日(火) 予約受付締切 7月23日(木)
ライフ・ワーク・マネープランセミナー
- ③8月18日(火) 予約受付締切 8月12日(水)
自己分析セミナー
- ④9月7日(月) 予約受付締切 9月2日(水)
キャリアプランセミナー
- ⑤9月29日(火) 予約受付締切 9月24日(木)
あなたの魅力アップセミナー

■会 場 福岡西総合庁舎
(福岡市中央区赤坂1-8-8)

■対 象 働きたい女性の方

※オンライン参加可能

■申込方法 下記まで電話またはメールにてお申し込みください。

※詳しい時間・内容は、ホームページをご覧ください。



問 ママと女性の就業支援センター事務局
(受託会社 マンパワーグループ株式会社)
☎ 092-741-9531
✉ fukuoka.mp@manpowergroup.jp