

熱中症予防のために～厚生労働省ホームページより抜粋～

「熱中症」とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

1. 暑さを避ける！

- ①エアコン等で温度をこまめに調節
- ②外出時には日傘の使用、帽子着用
- ③天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ④吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ⑤保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！



2. こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう！

【熱中症の症状】めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

↓ 症状がすすむと

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感

※応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。



○暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう！

○室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

○高齢者や子どもには、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。



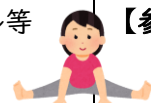
8月のスポーツ大会スケジュール～南会津町スポーツ協会より～

日程	大会名	開催場所
8月23日(土)	少年少女球技大会(ソフトボール競技)	びわのかげソフト場
8月24日(日)	みなみあいづりレーマラソン	びわのかげ多目的競技場
8月30日(土)	県総合スポ少剣道南会津大会	伊南武道館
8月31日(日)	地域スポーツ南会津大会 (壮年ソフトボール・家庭バレーボール)	びわのかげソフト場 田島小学校体育館

※天候や主催者の都合により、中止・変更となる場合がございます。

8月の体操教室のお知らせ

○びわのかげ体操教室○ 【開催日】 8月12日(火) 28日(木) 【時 間】 午前10時～午前11時30分 午後1時30分～午後3時 【場 所】 高齢者センター研修室 【持ち物】 飲み物、タオル等 【参加料】 無料	○健康ヨガ教室○ 【開催日】 8月 3日(日) 17日(日) 【時 間】 午前10時～午前11時30分 【場 所】 高齢者センター研修室 【持ち物】 ヨガマット、飲み物等 【参加料】 500円(当日徴収)	○筋力アップ体操教室○ 【開催日】 8月 5日(火) 19日(火) 【時 間】 午前10時～午前11時30分 【場 所】 高齢者センター研修室 【持ち物】 飲み物、タオル等 【参加料】 無料
--	---	--



キッズルームの開放日のお知らせ

【場 所】 高齢者センター
 ～8月の開放日～
【対 象】 未就学児とその保護者
 2日(土)、3日(日)、9日(土)、10日(日)
 11日(月祝)、16日(土)、17日(日)、23日(土)
【時 間】 午前9時30分～午後4時
 24日(日)、30日(土)、31日(日)

観光イベントのお知らせ～南会津町観光物産協会より～

日程	イベント等	開催場所
7月26日(土)	会津高原たていわ夏まつり	たかつえスキー場
8月11日(月・祝)	親子溪流まつり	しらかば公園

◆お問合せ先◆

公益財団法人 南会津町振興公社(本部)
 〒967-0006 南会津町永田字枇杷影2
 TEL: 0241-62-2442 FAX: 0241-62-2910
 HP: <https://m-kousya.jp>



BIWANOKAGEUNDOUKOUEN

←Instagramの
フォローをお願いします!