



熱中症に注意しましょう

うだるような暑さが続くこの時期、熱中症にご注意ください。

◆熱中症とは

高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整がうまくできなかったりしたときにみられる、さまざまな体の不調の総称です。

脈が速くなる、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。屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていないくても熱中症になる場合があります。子どもや高齢者、高血圧・心臓病・

糖尿病などの持病がある方、また、体調不良時や運動時は特に注意が必要です。

◆予防対策

- 暑い日中の外出はなるべく避けましょう。
- 室内にいる場合も、扇風機やエアコンを使って温度調節を行いましょう。また、すだれ・うち水などで室温が上がりにくくなるよう工夫しましょう。
- こまめに水分をとりましょう。
- 通気性のよい服装にしましょう。
- 外出時は、帽子や日傘などで頭部を保護しましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- ◆ **調子が悪くなったときの応急処置**
- 衣服などをゆるめ、楽な姿勢をとりましょう。
- 風通しの良い涼しい場所に移りましょう。
- 冷やしたタオルを脇の下や足の付け根に置くなどして、体を冷やしましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。
- 水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに医療機関で受診しましょう。

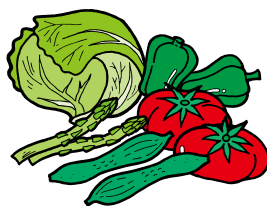
▼健康課

☎ 23局35155 FAX 23局3810

田原市食育講演会を開催します

「正しい野菜の食べ方って?」「野菜は体にどういいの?」意外と知らない野菜に関する知識をご紹介します。

野菜ソムリエを講師に、野菜の隠れたパワーについて学びます。



▼日時 8月23日(金) 午後6時30分～8時 ▼場所 田原文化会館 多目的ホール ▼テーマ 「もっと野菜が好きになる!みんなの知らない野菜の話」 ▼講師 近藤香織氏(野菜ソムリエ) ▼定員 150名(先着順) ▼入場料 無料 ▼申し込み 電話またはFAX・Eメールにて(FAX・Eメールの場合は、住所・氏名・電話番号・参加人数を明記)

▼農政課

☎ 23局3517 FAX 22局3817
nosei@city.tahara.aichi.jp

豊橋田原 産直・農業体験 スタンプラリー

スタンプを集めて応募すると、抽

選で賞品が当たります。

▼期間 7月13日(土)～9月23日(月・祝) ▼参加料 無料 ▼応募方法 田原市役所、各ラリースポット(あぐりパーク食彩村、サンテパルクたはら、JA豊橋・JA愛知みなみの販売店など)にある応募用紙にスタンプを集め、必要事項を記入のうえ郵送/9月27日(金) 必着

▼賞品 地元産牛の焼き肉セット、地元産新米、商品券、ペア食事券など

▼豊橋田原広域農業推進会議事務局

(〒440-8501 住所不要)

☎ (0532) 51局2464

みんなで投票しよう!

参議院議員通常選挙

投票日: 7月21日 日

(公示日: 7月4日 木)

あなたの一票で、
住みよいまちづくりを

▶ 田原市選挙管理委員会(総務課内)

☎ 23局3506