

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに周囲の人にも気を配り、熱中症の予防に努めましょう。 **【いきいき健康課】**



熱中症救急搬送者の半数が高齢者

令和4年の調査結果

7歳未満	0%
7歳～18歳未満	7%
18歳～65歳未満	43%
65歳以上	50%

橋本市消防本部の調査によると、熱中症による救急搬送者は、65歳以上が半数を占めています。高齢者は温度・湿度に対する感覚や、体から熱を逃す機能が働きにくくなり、室内や夜間でも熱中症を発症する場合があります。早めの対策を心掛け、自分の体調の変化に注意するとともに、周囲の人が注意深く見守りましょう。

子どもの熱中症にも注意が必要

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にさらされています。加えて、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。また、冷房が切れた車内は急激に温度が高くなるため、子どもだけで車内に待機させることは大変危険です。

熱中症の症状

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体のだるさなどがあります。

また、重症になると、会話の受け答えがおかしい、意識がない、体が引きつる、まっすぐに歩けないなどの症状が出ます。

熱中症の症状があらわれたら

- ①涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、横になる。
- ②体に水をかけたり、濡れタオルをあてたりするなどして、体を冷やす（特に脇の下や太ももの付け根など）。
- ③水分や塩分を摂取する。
※水が飲めないときや意識がもうろうとするときなど、様子がおかしいと感じたときは、すぐに救急車を呼び、医療機関を受診してください。



熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう

- 涼しい服装を心掛け、外出時は日傘をさしたり、帽子を着用したりしましょう。
- 扇風機やエアコンを利用し、部屋の温度を調整しましょう。

2. 適宜マスクを外しましょう

- 気温や湿度の高い中でのマスク着用には注意し、適宜マスクを外して休憩しましょう。周囲の人とは十分な距離（2メートル以上）を確保しましょう。
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

3. こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2リットルを目安に、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
- 大量に汗をかいた時は塩分を補給しましょう。

4. 日ごろから健康管理を行いましょう

- 毎朝、体温測定による健康チェックを行いましょう。
- 体調が悪い時は、無理せず自宅療養しましょう。

5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 無理のない範囲で運動し、毎日20分程度のウォーキングやラジオ体操などを行いましょう。
- 肉や魚、野菜などをバランスよく、1日3食規則正しく食べましょう。

6. 気象情報を確認しましょう

- テレビやラジオ、防災メールなどで気象情報や熱中症警戒アラートを確認しましょう。

スマートフォン教室を開催します

橋本市と株式会社ラネットは、デジタル化の恩恵を誰もが享受できる社会の実現のため、本年もスマートフォン教室を開催します。スマートフォンの基本操作を中心とした教室です。ぜひご参加ください。 **【政策企画課】**



▶スマートフォン教室日程

場所	第1期教室	第2期教室	定員	申し込み・問い合わせ
紀見地区公民館	7/6(木) 14:00~ 7/13(木) 14:00~ 7/18(火) 10:00~	12/14(木) 14:00~ 12/19(火) 10:00~ 12/21(木) 14:00~	先着30人	☎37-2302
学文路地区公民館	7/6(木) 10:00~ 7/13(木) 10:00~ 7/18(火) 14:00~	12/7(木) 14:00~ 12/14(木) 10:00~ 12/21(木) 10:00~	先着20人	☎34-1546
隅田地区公民館	8/23(水) 10:00~ 8/30(水) 10:00~ 9/6(水) 10:00~	12/7(木) 10:00~ 12/12(火) 10:00~ 12/26(火) 10:00~	先着10人	☎34-2312
橋本地区公民館	9/14(木) 10:00~ 10/5(木) 10:00~ 10/12(木) 10:00~	1/11(木) 10:00~ 1/13(土) 10:00~ 1/20(土) 10:00~	先着20人	☎34-2750
紀見北地区公民館	9/5(火) 14:00~ 9/12(火) 14:00~ 9/19(火) 14:00~	12/12(火) 14:00~ 12/19(火) 14:00~ 12/26(火) 14:00~	先着25人	☎37-2867
山田地区公民館	8/30(水) 14:00~ 9/12(火) 10:00~ 9/19(火) 10:00~	1/16(火) 10:00~ 1/23(火) 10:00~ 1/30(火) 10:00~	先着20人	☎33-2656
恋野地区公民館	8/23(水) 14:00~ 9/6(水) 14:00~ 9/13(水) 14:00~	1/16(火) 14:00~ 1/23(火) 14:00~ 1/30(火) 14:00~	先着15人	☎33-2458
高野口地区公民館	9/9(土) 10:00~ 9/16(土) 10:00~ 9/30(土) 10:00~	11/11(土) 10:00~ 11/18(土) 10:00~ 11/25(土) 10:00~	先着20人	☎33-3111

▶対象者

市内在住で、スマートフォンを持っていない人、またはスマートフォンの操作が不慣れな人

▶参加費 無料

▶持ち物 筆記用具、ご自身のスマートフォン（持っていない場合は貸し出します）

▶教室内容（各回とも2時間の予定）

- 第1回 スマートフォンの基本操作など
- 第2回 カメラ機能の使い方など
- 第3回 キャッシュレス決済の利用方法、電子窓口案内サービスの利用方法など

▶申込方法 参加を希望する各地区公民館まで電話で申し込むか、各地区公民館の窓口までお越しください。

※教室の内容は、可能な限り参加者のレベルや要望に合わせた対応を行います。

▶申込期限 各開催日の3開庁日前まで