

8月1日現在、鶴岡市には102人の避難者が滞在しており、福島県82人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在1,805人が避難者登録されています。

今年も半分以上が終わりました。時の流れは早いですね。今回は、夏本番のこの時期特に気をつけたい『熱中症』について一緒に考えてみましょう。

注意

『熱中症』に気をつけて！



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなり体内に熱がこもった状態をいいます。

屋外だけでなく室内にいても発症し重症化すると死にいたる場合もあります。水分を補給するときは、合わせて塩分やミネラルの補給も忘れないようにしましょう

軽 症	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗が止まらない	⇒	涼しい場所への移動 水分・塩分の補給 症状が良くならないときは病院へ
中等症	頭痛 吐き気 体がだるい 虚脱感	⇒	涼しい場所への移動 水分・塩分の補給 衣服をゆるめ体を冷やす 症状が良くならないときは病院へ
重 症	意識がない けいれん 体温が高い まっすぐに歩けない	⇒	ためらわず救急車を要請【119】

予 防 す る に は ？

- ◆ のどが渇く前に、こまめに水分を補給
- ◇ 汗をかいたときは、塩分も忘れずに補給
- ◆ 外出時は帽子や日傘を使用し、日陰を歩く
- ◇ 扇風機やエアコンで室温調節を
- ◆ 通気性のある涼しい服装を

高 齢 者 は 特 に 注 意 ！

- のどが渇かなくても、水分や塩分を補給
- 室内に温度計を置き、部屋の温度や湿度をこまめに測る



【 8 月 の 予 定 】

<p>8/5 月</p> <p>6 火</p> <p>7 水</p> <p>8 木</p> <p>9 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) 14:00~16:00 (要予約) ※ 避難者相談であることを伝えてください ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648</p> <p>こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場:にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p> <p>10 土</p> <p>11 日 祝日(山の日)</p> <p>12 月 振替休日</p> <p>13 火 お盆 避難者相談会 12:30~15:00 会場:鶴岡市役所 6 階 大会議室東 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みも OK です。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> <p>14 水</p> <p>15 木 荘内大祭本祭</p> <p>16 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場:にこ♥ふる</p>	<p>8/17 土 赤川花火大会 週末寺小屋 13:30~15:30 会場:にこ♥ふる 3 階 大会議室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。 ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア 「チーム飛躍 (ひやく)」 ☎ 080-5910-3434 Eメール: miyo707@hotmail.com.jp</p> <p>18 日 おひさま祭り</p> <p>19 月</p> <p>20 火</p> <p>21 水</p> <p>22 木</p> <p>23 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場:にこ♥ふる</p> <p>24 土</p> <p>25 日</p> <p>26 月</p> <p>27 火</p> <p>28 水</p> <p>29 木</p> <p>30 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場:にこ♥ふる</p> <p>31 土</p>
---	---

