

殖蓮地区健康推進員だより

令和8年8月1日

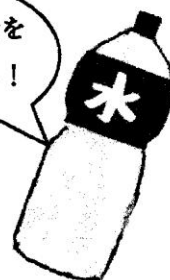
～熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう～

暑い日が続き、熱中症の危険が高まる季節になりました

熱中症は、屋外だけではなく室内でも発生します

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補給を！

水分補給を
忘れずに！



熱中症予防のために！暑さを避ける！



エアコン等で温度を
こまめに調節



遮光カーテン
すだれの利用
打ち水の実施



外出時には日傘
帽子の着用

天気の良い日は
涼しい場所で
こまめな休憩



吸水性・速乾性のある
通気性の良い衣服を着用



保冷剤・氷
冷たいタオルなどで
体を冷やす



！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

※自力で水が飲めない、応答が
おかしいときはためらわず
救急車(119)を呼びましょう！

- ☐頭痛
- ☐嘔吐
- ☐倦怠感
- ☐判断能力の低下
- ☐集中力低下
- ☐虚脱感



【殖蓮地区熱中症予防シェルター開設場所】

- ・殖蓮公民館(図書室)
- ・メガネのイタガキ文化ホール伊勢崎(ロビー)
- ・緋の郷(円形交流館ロビー)

令和8年5月1日～10月21日 施設の開所日及び開催時間に限りです

(お問い合わせ)保健センター TEL(27)6290 FAX(27)6297