熱中症を予防して元気な夏を！

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症とは？
　室温や気温が高い中での作業や運動により体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

こんな時はためらわずに救急車をよびましょう

○自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください
○意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

熱中症予防のポイント

○　部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
○　室温２８℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
○　のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
○　のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
○　外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
○　無理をせず、適度に休憩を！
○　日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

【お問い合わせ先】二ツ井消防署　藤里分署　救急担当　☎７９－１１１９

平成２８年度甲種防火管理新規講習の開催について

【講 習 日】７月２７日（水）・２８日（木）

【場　　所】能代市落合　秋田しらかみ看護学院３階大講堂

【講習時間】両日　午前９：００～午後４：２０

【受 講 料】４，８００円

【申込期間】６月１日（水）～７月１日（金）まで
定員１１０名（定員になり次第受付終了）

【申込み・お問い合わせ先】二ツ井消防署　藤里分署　☎７９－１１１９