

熱中症に注意しましょう

熱中症になりやすい人

肥満の人、体調の悪い人
持病のある人、高齢者、
幼児、暑さに慣れていない人

こんな日は熱中症に注意

気温が高い・湿度が高い
風が弱い・急に暑くなった

熱中症を予防するには

- ・水分・塩分補給：のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。
 - ・室内環境を整える：エアコン・扇風機を上手に使用する。室温が上がりにくい工夫をする。(換気、すだれ、打ち水など)
 - ・外出時の準備：涼しい服装をする。日傘、帽子を着用する。こまめに休憩をとる。
- ※炎天下で長時間の作業や外出は控えましょう。

熱中症の症状

- 軽めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感) 虚脱感
- 重意識がない、けいれん、高い体温である、まっすぐ歩けない

熱中症になった時の処置

- ①涼しい場所へ避難させる
 - ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
 - ③水分・塩分を補給する
- ※水を自力で飲めない、症状が改善しない場合はすぐに救急車を呼びましょう!



◆問い合わせ先 保健課

☎0859・54・5206

甲川溪流まつり



参加者募集

今年で11回目となる「甲川溪流まつり」の参加者を募集しています。

親子はもちろん、大人も童心に帰って、日本の名谷100選にも選ばれている甲川で楽しく過ごしませんか? 詳しくは、役場本庁・各支所にあるチラシ(申込書)をご覧ください。

◆日時 8月4日(日) 9時30分

◆会場 甲川うぐいす橋下手

◆申込締切 7月22日(月)

◆申込先 企画情報課、各支所総合窓口課で、申込書に参加料を添えてお申し込みください。

◆問い合わせ先

企画情報課

☎0859・54・5202

美保基地から

美保基地では、体験搭乗の一般募集(小学生以上)を行っています。ハガキでお申込みください。

◆体験搭乗日および場所

9月21日(土)・美保基地

◆体験搭乗機種および募集人員

*C-1型輸送機: 320名

*YS-11型輸送機: 280名

◆応募要領

ハガキ1枚につき2名まで

輸送機に体験搭乗しませんか?

申し込みます。ハガキに搭乗希望機種、搭乗希望者全員の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号(携帯電話をお持ちの方は携帯電話も記入)を必ず記入して申し込んでください。(学生は学年も記入)

※小学生は保護者同伴での申し込みとなります。(小学生のみの搭乗はできません)

※希望機種は、予告なく変更される場合がありますのでご了承ください。

詳しくは、美保基地ホームページをご覧ください。

HPアドレス

http://www.mod.go.jp/asdf/mihol/

☎0859・45・0211

航空自衛隊美保基地渉外室