



## 熱中症を予防しましょう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。体調の変化に気をつけ、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

### ●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

↓症状が進むと

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感

### ●主な応急処置

- エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 水分・塩分、経口補水液（水に食塩・ブドウ糖を溶かしたもの）などを補給

※応急処置をしても症状が改善されない、自力で水が飲めない、応答がおかしい時、すぐに医療機関を受診しましょう。

## 大切な人の悩みに気づく・支える こころのサポーター養成講座のご案内

問 健康推進課 保健子ども係 ⑨番窓口 TEL 65-3008

### ●こころのサポーター養成講座とは

こころの不調に悩む人をサポートするために役立つメンタルヘルスの正しい知識や、人の悩みを聞くスキルを学ぶことができる講座です。

身近な人の、こころの  
SOSを見逃したくない！

相手に寄り添う気持ちや注意  
すべきことが知りたい

小さくても、何か自分に  
できることをしたい！

こころの不調で悩む人と  
話すときのコツを知りたい！

### ～ こころのサポーター養成講座はそんなあなたのための 2 時間です ～

誰もがこころの不調を経験する時代。そのサインに気付ける周りの人や、こころの応急手当のできる人を増やしていきましょう。

- 日時 9月13日(金)  
13時30分～15時30分
- 場所 湯浅町役場 なぎホール

- 申込締切 8月30日(金)
- 講師 湯浅保健所 精神保健福祉相談員  
くまもと やすのり  
熊本 恭則氏