

熱中症予防と対策

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指し、場合によっては命を落とすこともあります。体調の変化に気を付けるとともに、熱中症を予防しましょう。

暑さを避ける方法

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



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい
衣服を着用



保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、
からだを冷やす



福島県では、暑い時にひと涼みできる場所を「ふくしま涼み処」として、公共施設やご協力いただいた商業施設等に設置しています。



熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が気分が悪くなったときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとりましょう

今月の 町税等納期

- 町県民税(2期)
 - 国民健康保険税(2期)
 - 介護保険料(2期)
 - 後期高齢者医療保険料(1期)
- 納期限⇒8月31日(月)

食品衛生月間(1~31日)

ご家庭での食品衛生管理を見直し、食中毒を予防しましょう。ポイントは「①細菌をつけない②増やさない③やっつける」の3つです。

令和8年
2026

8

August

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3 ●子宮頸がん検診	4	5 ●窓口延長日	6 ●夜間ヘルスアップ運動教室	7 ●すくすく発達教室	8
9 ●窓口開庁日	10	11 山の日	12 ●窓口延長日	13	14	15
16	17	18	19 ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	20 ●夜間ヘルスアップ運動教室	21 ●ヘルスアップ運動教室	22
23	24	25 ●育児教室 ●小・中学校第2学期始業式	26 ●窓口延長日	27 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ ●乳がん検診	28 ●ヘルスアップ運動教室	29
30	31 ●ママのリフレッシュ教室	1	2	3	4	5