

## 熱中症にご注意!



保健師

自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

### こんな人は特に注意!

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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のことです。室内で何もしていないときにも発症します。症状によっては命に関わる場合もあります。症状・予防方法を知り、熱中症から身を守りましょう。

#### 症状は:

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

#### 重症になると:

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

#### 応急処置は:

- 涼しい場所まで横になる
- からだを冷やす
- 水分補給をする



#### 予防は:

- 暑さを避ける  
室内では扇風機やエアコンで温度を調節、室温をこまめに確認する。外出時には帽子や日傘の使用、日陰の利用やこまめな休憩。
- 服装を通気性の良いものにする
- のどは渴いていなくても、こまめに水分を補給する
- 生活のリズムを整える
- お互いに声を掛け合う

## おおさきを楽しむ

### 友達・親子で体験♪

町内には制作体験を楽しめる場所があることをご存じですか？

陶芸や郷土料理、自然のものを利用して作る工作、貝を使ったアクセサリ制作などの体験教室が開かれています。ただし、事前予約が必要で、人数制限などもあります。

夏休みにお子様と一緒に体験するのもお勧めです。

#### 【情報提供】

道の駅くいの松原 おおさき総合案内所

☎ 099-477-2400

〒899-7302 鹿児島県曾於郡大崎町神領2419

名称 夢工房・龍宮  
住所 大崎町横瀬513  
内容 陶芸、飾り雛、小物作りなど  
問 ☎476-4456

名称 今昔なごみ・かまど村  
住所 大崎町野方6220-5  
内容 陶芸、郷土料理（材料持ち込みで食事可）  
問 ☎478-2724

名称 木まぐれ工房・純  
住所 大崎町野方6564-7  
内容 木の実を使った虫作り、昔遊び  
問 ☎090-5380-5394

名称 貝細工の田下  
住所 大崎町野方6177  
内容 貝を使ったアクセサリ制作  
問 ☎090-2505-1111

名称 夢工房・りょう  
住所 大崎町菱田3607-2  
内容 陶芸体験  
問 ☎090-2519-7990