



だんき7月号



江戸上木町公民館 2026

佐賀県は7月8日に梅雨明けをしてから猛暑が続いていますが、体調を崩していませんか。

さて、2026年4月新たに『酷暑日（こくしょび）＝1日の最高気温が40℃以上となる日』が正式な名称として追加されました。今年はこれまで以上に暑さの厳しい夏になりそうです。体調管理を行い、熱中症には十分気を付けて暑すぎる夏を元気に過ごしましょう！！

◆熱中症の症状と対応・・・みなさんは理解できていますか。

- ・めまいや立ちくらみがする
- ・手足のしびれ
- ・足がつる
- ・大量の汗が出る
- ・顔面蒼白



◆軽 度

- ・水分と塩分(OS-1、スポーツドリンク等)補給する



- ・強い頭痛
- ・吐き気がするまたは吐く
- ・体のだるさ
- ・気分の不快



◆中等度

- ・足を高くして休む
- ・水分と塩分が摂れなければ・・・
すぐに病院へ！



- ・体を触ると非常に熱い
- ・全身けいれん
- ・意識がぼんやりする
- ・反応が鈍い・意識がない



◆重 度（命の危険がある）

- ・首やわきの下、足の付け根を氷で冷やす
- ・足を高くして休む



すぐに救急車「119」要請！！

爪を押してセルフチェックをしよう！



- ① 手の親指の爪を逆の指でつまむ。
 - ② つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに、3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性あり！
- **※水分と塩分を補給し、涼しい部屋で休養しよう！**