

熱中症、に注意しましょう！

問合せ：柏原羽曳野藤井寺消防組合消防本部
☎ 958-0119
健康増進課（保健センター）
☎ 956-1000

熱中症とは？

日射病・熱けいれん・熱疲労・熱射病の総称であり、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

こんな時はためらわずに救急車を呼んでください。

- 自分で水が飲めなかったり脱力感や倦怠感が強く、動けない場合！
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方！

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします）
- 室温が高くなならないようエアコンや扇風機を上手に使いましょう
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 外出の際には体をしめつけない涼しい服装で日よけ対策も忘れずに！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

子どもと高齢者は特にご注意を…

★ 子どもの特徴

- 大人より地面の照り返しの影響が大きい為、高い温度にさらされます

・保護者の方へ

- 子どもの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

★ 高齢者の特徴

- 汗をかきにくい
- 暑さを感じにくい

★ 熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を活用！
- のどが渇かなくても水分補給！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう

市民プール

をご利用ください！

- 期 間：7月10日～8月31日まで
時 間：① 9:30～11:30 ② 12:00～14:00
③ 14:00～16:00 ④ 16:00～18:00
料 金：1回あたり、大人200円、中学生以下100円
場 所：市民体育館（西浦）の北側
盗難防止のため、コインロッカー（有料）をご利用ください。

問合せ：7/10からは市民プール ☎ 957-1119
7/9までは市民体育館 ☎ 958-2340



健康ふれあいの郷グラウンド・ゴルフ場

「水と緑のキッズパーク」7月19日(土) 9:00 オープン!

7月19日～8月20日の間は夏季限定でグラウンド・ゴルフ場の北コースをキッズパークとしてご利用（無料）いただけます。

オープン当日、ヨーヨー釣りなどのイベント（10:00～13:00、数量限定）も開催。開放期間中のグラウンド・ゴルフ場の料金およびキッズパークの詳細や注意事項（ボール遊び・バーベキューなどは不可）についてはお問い合わせください。

問合せ：スポーツ振興課 ☎ 958-1111 内線 4412
グラウンド・ゴルフ場事務所 ☎ 950-6611



【水と緑のキッズパーク】
開放時間 9:00～17:00
休 場 日 木曜日と雨天時
対 象 者 小学生以下