

# 熱中症、に注意しましょう！

## 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！

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

## 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！

大プールとファミリープールがあり、家族そろって楽しめます。

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、貴重品を持参しないでください。

問合せ：7/10からは市民プール ☎ 957-1119

7/9まで市民体育館 ☎ 958-2340

### ◎施設の概要

所在地：羽曳野市西浦 1047 番地

(設備)

- ☆25mプール 25m×10m、水深1.1m～1.3m《身長制限あり》
- ☆リバープール 水深0.6m
- ☆子供プール 水深0.6m～0.7m
- ☆幼児プール 水深0.3m～0.4m
- ☆更衣ロッカー 880個(有料100円)
- ☆駐車場 40台

※市民体育館駐車場一部利用可



## 「水と緑のキッズパーク」7月20日(土) オープン！

7/20～8/25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。

オープン当日は、隣のピオトープ公園でピオトープフェスタも開催され、イベントが盛りだくさん!! 駐車場が少ないので、公共交通機関などをご利用ください。開放期間中のグラウンド・ゴルフ場の料金やキッズパークの詳細につきましてはお問い合わせください。

問合せ：グラウンド・ゴルフ場事務所 ☎ 950-6611

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】

開放時間 9:00～17:00

休 場 日 毎週木曜日と雨天時

対 象 者 小学生以下