

「熱中症は予防が大事！」

熱中症とは？

体温の調節がうまくいかず、体温が異常に上昇し様々な症状が起こることです。

熱中症になりやすいのは…

気温が高いとき・湿度が高いとき・日差しが強いとき・風が弱いとき

症状と対応方法とは？

軽い症状 注意！

- ・めまい、たちくらみ
- ・手足のしびれ など



**水分摂取と
涼しい所へ移動**

※「体調がいつもと違う」と感じたら、早めに涼しい場所へ移動しましょう

やや重い症状 危険！

- ・だるい、頭痛、吐き気
- ・おう吐 など



応急処置を！

(衣服をゆるめ、体を冷やす)

※安静にしても症状が改善しないときは医療機関を受診しましょう

重い症状 緊急事態！

- ・意識不明
- ・言動がおかしい
- ・自力で水が飲めない



**救急車を
呼びましょう！**



予防のポイント

1. 水分補給

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに補給をしましょう
- ※病気などで水分や塩分、糖分に制限がある方は、事前に主治医と相談してください



2. 暑さを避ける

- ・吸湿性・速乾性のある服装、日傘や帽子を心がけましょう（広いつばがついた帽子など）
- ・扇風機やエアコンを利用しましょう（温度28度・湿度70%以下に保ちましょう）
- ・暑い時間帯の外出は避けましょう
- ・もし外出する時は冷却グッズ（保冷剤・冷たいタオルなど）を持って行きましょう



3. 体調を整える

- ・3食必ず食べ、朝食でミネラルやビタミンを多く含んだ野菜やフルーツをとりましょう
- ・1日7～8時間を目安に睡眠をとりましょう・体調がすぐれない日は外出を控えましょう

詳しくは、中標津町保健センター（☎72-2733）まで。

令和7年度

中標津町地産地消レシピコンテスト作品募集



テーマ

「じゃが芋」を使ったレシピ

■募集部門

- ・小中学生の部
- ・一般の部

■応募締切

8月27日(水)まで

■対象者

- ・中標津町に住民票のある方
- ・個人、グループどちらでも可（※グループの場合は学生に限り町外在住者を含めてもよい）

■応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、作品の写真を添付のうえ、郵送・持参・電子メールによりご応募ください

※応募用紙は町ホームページからダウンロードできます

■各賞

最優秀賞、優秀賞、審査員特別賞を各部門から1点

■応募先

〒086-1047 中標津町東7条北3丁目3-3
中標津町保健センター ☎72-2733
メール h-hokenshidou@nakashibetsu.jp



中標津町食育キャラクター「いもしい」

問い合わせは、中標津町保健センター（☎72-2733）まで。