

6月1日現在、鶴岡市には117人の避難者が滞在しており、福島県93人、宮城県24人となっています。

まもなく梅雨の季節を迎えます。今年は例年より梅雨入りが早いのではないかとされていますが、季節の変わり目は何かと体調を崩しがちです。今回は、梅雨の時期にも起きる熱中症について考えてみましょう。



## 「熱中症」対策をしっかりと



熱中症というと暑い7月・8月をイメージしてしまいがちですが、梅雨の時期から気をつける必要があるといわれています。

熱中症の主な症状としては、めまいや筋肉のこむらえり、頭痛、吐き気、おう吐などで重症化すると意識障害やけいれん、高体温症などを引き起こします。

熱中症を予防するには、脱水と体温の上昇を抑えることが重要ですが、特に次のことに注意しましょう！



### 水分や塩分の補給

- ・のどが渇かなくてもこまめに水分を補給しましょう

### 日陰の利用

- ・炎天下での行動はできるだけ控えましょう
- ・日陰を利用し、こまめに休憩しましょう

### 涼しい服装

- ・熱を放出しやすい服装を心がけましょう

### 帽子や日傘の利用

- ・外出する時は、帽子や日傘を利用しましょう

- ・室内では冷房を使うなど、暑さを避けるよう心がけましょう
- ・スポーツドリンクなどを飲み、水分と同時に塩分も補給しましょう。
- ・太い血管のある脇の下や、両側の首筋、両足の付け根を冷やしましょう。
- ・それでも症状が改善しない時は、早めに医療機関を受診しましょう。

## 【6・7月の予定】

<p>6/11 月</p> <p><b>12 火 避難者相談会 12:30～15:00</b>  <b>会場:鶴岡市役所 6階 大会議室東</b>          ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。          ※ お昼休みも OK です。          ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。          ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会          避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>23 土</p> <p>24 日</p> <p>25 月</p> <p>26 火</p> <p>27 水</p> <p>28 木</p>
<p>13 水</p> <p>14 木</p> <p><b>15 金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>          ※ 避難者相談であることを伝えてください  <b>14:00～16:00 (要予約)</b>          ※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648          受付時間 平日(水曜日除く) 9:00～17:00          水曜日のみ 9:00～18:30</p>	<p><b>29 金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p>30 土</p> <p>7/1 日</p> <p>2 月</p> <p>3 火</p> <p>4 水</p> <p>5 木</p>
<p>16 土</p> <p>17 日</p> <p>18 月</p> <p>19 火</p> <p>20 水</p> <p>21 木</p> <p><b>22 金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>  <b>こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00</b>  <b>会場:にこ♥ふる</b>          ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などでお困りの方ご相談ください。          ※ 無料ですが、予約が必要です。          鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p><b>6 金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p>7 土</p> <p><b>8 日 週末寺小屋 13:30～15:30</b>  <b>会場:にこ♥ふる 3階 栄養指導研修室</b>          ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。          ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。          ※ 申込み、問)          子ども支援ボランティア          「チーム飛躍(ひやく)」          ☎ 080-5910-3434 岩松          Eメール:miyo707@hotmail.com.jp</p> 

