

STOP！熱中症！～自分と大切な人を守るために～

日中の気温が上がり、熱中症のリスクが高まっています。熱中症は「室内」や「夜間」でも発症します。「自分は大丈夫」という過信が一番の危険です。次のポイントを参考に、暑い季節を元気に乗り切りましょう！

① 毎日の生活でできる「熱中症予防」

- (1)喉が渇く前に水分を！コップ1杯の水を定期的に。汗をかいたときはスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。
- (2)エアコンを我慢しないで！室温が28度を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- (3)外出時は帽子や日傘を使い、風通しの良い涼しい服装を心がけてください。

② こんな症状には注意！【熱中症のサイン】

- (1)めまい、立ちくらみ
- (2)筋肉の痛み、こむら返り
- (3)大量の汗、または逆に全く汗が出ていない
- (4)頭痛、吐き気、体がだるい

③ もしもの時の応急処置

周囲で具合の悪い方を見かけたら、すぐに声をかけてください。

- (1)涼しい場所へ：エアコンの効いた室内や日陰へ移動。
- (2)体を冷やす：首の周り、脇の下、太ももの付け根などを冷やす。
- (3)水分・塩分補給：自分で飲める場合は、水分をゆっくり飲ませる。



消防署からのお知らせ

暑い時間帯は、無理な外出を控えましょう。

特に高齢者の方や小さなお子様は注意が必要です。

意識がない、呼びかけに応じない場合は「迷わず119番」へ！

問合せ 秩父消防署北分署 ☎62・7119

令和8年度健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、今年度中に76歳又は81歳を迎えられる被保険者を対象として、健康長寿歯科健診を実施します。お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

対象者 次のいずれかに該当する後期高齢者医療の被保険者の方

- ①昭和25年4月2日から昭和26年4月1日までに生まれた方
- ②昭和20年4月2日から昭和21年4月1日までに生まれた方

実施期間 令和8年7月1日(水)から令和9年1月31日(日)まで

その他 申込手続等の詳細は、対象者宛てに6月下旬に送付した受診案内をご覧ください。

問合せ 健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120・982・865
メール：info2026@shikakenshin-saitama.com

簡単な手話を覚えましょう【第76回】

「FAX番号を教えてください」の手話表現



左手の親指を耳に小指を口に当て、手のひらを下に向けた右手を前に出します。



甲を前に向けて立てた両手3指をつけ合わせます。



右手人差し指の指先を、額に向けて2回上方から指します。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111