

今月のテーマは「熱中症予防」です。今年はマスク着用でいっそう熱中症に注意が必要です。3つのポイントをおさえて熱中症を予防しましょう。

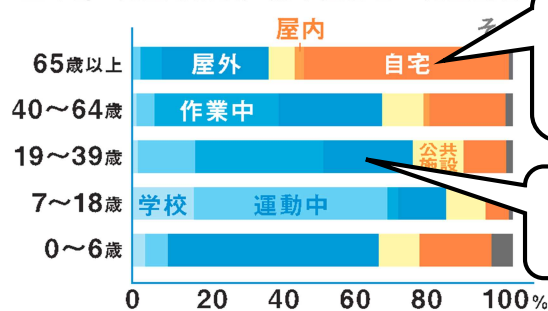
## 熱中症予防の3つのポイント

### 1 暑さを避けよう

室内でも熱中症に要注意！！

- ・エアコンやカーテン、すだれで室内を快適に
- ・外出時は帽子や日傘で日よけ対策

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



高齢者の熱中症の半数以上は自宅で発生

若い世代は屋外で発生

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

### 2 こまめに水分をとろう

- ・寝る前や朝起きた時、入浴前、作業前も水分補給
- ・たくさん汗をかいた時には塩分補給も
- ・外出時は飲み物を持ち歩こう！

のどが潤いていなくても！



### 3 周りの人にも声をかけよう

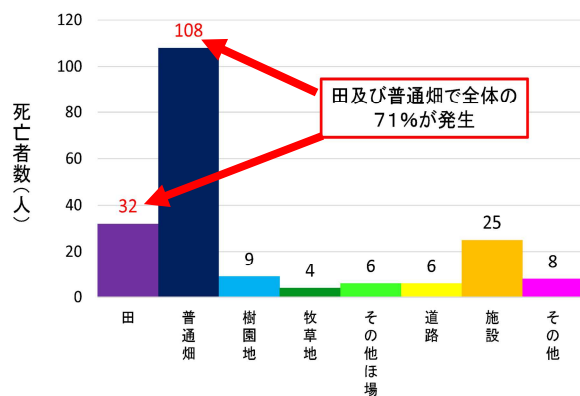
長時間の作業は危険です！

時間を決めて休憩や水分補給の声かけを！

無事に家にカエルまでが農作業！



農作業中の熱中症による死亡者数、場所別(平成20～29年)



農林水産省調べ(道府県職員が厚生労働省の「人口動態調査」に係る死亡小票を閲覧する等の方法により調査)

### 板倉町情報

板倉町の気温について(館林地域気象観測所 令和元年度のデータ)

令和元年8月は**猛暑日(35℃以上)**が**13日間**ありました。熱中症による死亡者数は真夏日(30℃)から増加します。35℃を超える日は特に熱中症への注意が必要です。