



熱中症を防ぐためには、それぞれ場所に応じた対策をとることが重要です。

暑さを避ける、身を守る

- 室内では
 - ・扇風機やエアコンで温度調節
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ・湿度などをこまめに確認
- 屋外では
 - ・日傘や帽子の着用
 - ・日陰の利用、こまめな休憩
 - ・気温が高い日は、日中の外出をできるだけ控える
- からだの蓄熱を避けるために
 - ・通気性のよい、吸湿性、速乾性のある涼しい衣服を着用する
 - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



こまめに水分を補給する



室内や屋外で、のどの乾きを感じなくても、こまめにスポーツドリンクなどで水分・塩分を補給しましょう
小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため、注意が必要です
暑さを避け、水分補給など、積極的な予防対策を心がけましょう

熱中症の疑いのある症状

- ・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない（軽度）
- ・頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感（中度）
- ・意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない（重度）



熱中症が疑われる人を見かけたら



- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ・衣類をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ・スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合などは、ためらわず救急車を呼びましょう

●問い合わせ 危機管理課 ☎22-2235 FAX22-2248



＼ 吉野川市 市制20周年記念 /



「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」

吉野川市市制 20 周年を記念して、「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を実施します。

1 名称 「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」

2 日時 9月29日(日)

開場：午前5時30分 開会：午前6時

閉会予定：午前6時45分

3 会場 吉野川市立鴨島第一中学校（徳島県吉野川市鴨島町鴨島 633 番地 2）

※荒天時は中止となる場合があります。

4 主催 株式会社かんぽ生命保険、NHK、

NPO 法人全国ラジオ体操連盟

5 共催 吉野川市

6 協力 日本郵便株式会社

7 出演 体操指導：岡本 美佳

ピアノ演奏：細貝 柊

アシスタント：戸塚 寛子、石川 裕平

8 参加方法 入場無料です。（どなたでも参加可能）

詳しくは右記「ラジオ体操ポータルサイト」をご覧ください。

ラジオ体操ポータルサイト [二次元コード](#)



9 放送予定 ラジオ第1 国際放送 9月29日(日) 午前6時30分～40分（生放送）

10 その他 ●熱中症対策のため飲料などを持参してください。

●駐車場に限りがあります。

※近隣にお住まいの方は、健康増進のため可能な限り徒歩で参加してください。

開催に関する問い合わせ

市長公室

☎ 22-2203 FAX 22-2244

イベント参加に関する問い合わせ

ラジオ体操イベント運営事務局

☎ 03-6427-7333（午前10時～午後5時 ※土・日・祝日を除く）

Eメール：kampo@radio-taiso2024.jp

当日の開催可否案内

イベント当日午前4時30分頃から、開催有無を自動音声で案内します。

自動音声案内 ☎ 050-5433-3226

※荒天などの影響により開催を中止する場合があります。その場合、振替実施はありません。また、事情により出演者や演出など番組内容を変更する場合があります。