

# 知って防ごう 熱中症！

熱中症予防に役立ててもらうため、気象庁から『高温注意情報』を、環境省から『暑さ指数』の情報提供が行われています。梅雨や夏を迎えるにあたって、これらの情報などを参考に、十分な対策を行って熱中症を予防しましょう。

## ■熱中症とはどんなもの？

○気温や湿度が高いなどの環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かず、体内に熱がこもることで起こります。

○子どもや高齢者、病気の人は特に熱中症になりやすく、重症になると死に至る場合もあります。

○正しく予防すれば、防ぐことができますので、十分な対策を行いましょう。

## ■症状は？

めまい、頭痛、嘔吐、倦怠感、筋肉のけいれん、意識障害など、さまざまな症状があります。

■熱中症にならないために  
○暑さを避け、無理をしない。

○熱がこもらない風通しの良い服装をする。

○喉が渴いたと感じる前から、こまめに水分補給を行う。

○運動時や作業時は、こまめに休憩を摂る。

この他にも、日頃から暑さに備えた体作りをし、栄養バランスを考えた食事や十分な睡眠をとることが必要です。

## ■屋内での熱中症にも注意

熱中症は屋内でも起こります。子どもや高齢者、病気の人がいる家庭では、冷房を適切に利用しましょう。



問い合わせ

佐賀広域消防局 消防課 ☎33-6761

## 副市長に <sup>あらせ</sup>荒瀬 <sup>ひろゆき</sup>弘之 氏が就任

6月市議会定例会で選任議案の同意を経て、多久市前総務課長の荒瀬弘之氏が副市長に就任しました。

荒瀬新副市長は、昭和55年に多久市役所に入庁し、防災安全課長や総務課長を務めました。

荒瀬新副市長の任期は平成30年6月29日から4年間です。



▲荒瀬新副市長

### 荒瀬新副市長のあいさつ

副市長に就任し、身が引き締まる思いです。横尾市長を補佐し、職員と連携を図り、市政運営を適正・迅速に行うことを基本に、多久市発展のために職務を執り行って参ります。

問い合わせ

総務課 秘書係 ☎75-2115

## 諸隈病院 求人情報

広告

### 現在募集中の職種です

- 「看護師・准看護師」  
(夜勤できる方、日勤のみの方も可)
- 「介護職員」  
(病棟、通所リハビリテーション)
- 「調理員」 ○「医療事務」

看護・介護職はパートも可、時間等は相談可  
事前見学も可能ですので、お気軽にご相談ください



診察・リハビリで通院が困難な方は、自宅まで無償で送迎します。まずはお気軽にご相談ください。

(担当:西村、新郷)



☎74-2100 求人担当 事務長