

熱中症を予防 しましょう



熱中症は屋外だけではなく屋内でも発症し、場合によっては命を落とす危険もあります。正しい知識を身につけ、熱中症を防ぎましょう。自分で水が飲めない、いつもと応答が違うときは救急車を呼びましょう。



▼問い合わせ 健康長寿課成人健康係(019-611-2828)

熱中症予防にはコレ!

- ✓ エアコン等で温度をこまめに調節
- ✓ 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ✓ 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ✓ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ✓ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ✓ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こんな症状には要注意

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

症状がすすむと.....>

熱中症?と思ったら

※症状が改善しない場合はすぐに医療機関へ。

- ✓ 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
- ✓ 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- ✓ 経口補水液を補給※

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウム過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓などの疾患の治療中で、医師に水分の接種について指示されている場合は、指示に従ってください。

【出典】厚生労働省リーフレット「熱中症予防のために」(加工して使用)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/

水分補給や休憩などに クーリングシェルターをご利用ください

町の施設5カ所を「クーリングシェルター(指定暑熱退避施設)」とします。夏の暑さが激しい時期に、熱中症にかからないように必要に応じて次の施設を利用しましょう。※利用無料

▼対象施設 全て1階部分

①町役場 ②町公民館 ③さわやかハウス ④矢幅駅インフォメーションコーナー ⑤やはぱーく

▼主な施設機能 飲料水の提供(①②③のみ)、トイレ、椅子の配置 など

▼開放期間・時間 熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)の発表期間中 午前10時~午後5時

▼問い合わせ 総務課防災安全室 (019-611-2708)

ヤハバフェスタ実行委員会

友情の手と架け橋

ZENDAMAN PRODUCE

漆原栄美子

高橋れい

煙山おかめ

矢巾町民劇場

やはぱこリズムダンスパーク

CHICK CHICK CHERRY

CORE

Topaz

南昌みらい高校音楽部

矢巾ゆかりのアーティストが集結

やはばフェスタ

ヤハバフェスタ実行委員会では、令和8年8月8日を記念すべき日として「やはばフェスタ~友情の手と架け橋~」を開催します。プロデュースは町応援アンバサダーのZENDAMANさん。ぜひご来場ください。



- 日時 8月8日(土)開場正午 開演午後1時 (飲食ブースは午前11時から)
- 会場 田園ホール
- 出演 ZENDAMAN (町応援アンバサダー)、漆原栄美子、南昌みらい高校音楽部、高橋れい、煙山おかめ(スコップ三味線)、CHICK CHICK CHERRY、矢巾町民劇場やはぱこリズムダンスパーク
- チケット料金 一般2,000円 高校生以下1,000円 (全席自由席・小学生以下無料)
- プレイガイド スナックやすらぎ、プチボヌール、寛ぎ所 旬の肴、味の味橋屋、カフェ&バー ハピネス、ReユースBOSS、SOUND CHANNEL (盛岡市菜園2-1-9 2階)、FIRE MOTO Works バイク屋 (紫波町日詰郡山駅67)
- 問い合わせ 実行委員会事務局 (yahabafesta@gmail.com)