今年の暑さは危険な暑さです
熱中症に注意しましょう

日本気象協会によると今年8月は気温が平年より高く、熱中症に厳重な警戒が必要といわれています。

また、9月に入っても気温が平年より高く、厳しい残暑が続く見込みで、引き続き熱中症に警戒が必要です。

7月中に鳥取県内において熱中症で救急搬送された228人の年齢区分を見ると高齢者が66％を占めていました。

程度別でみると中等症や重症など入院が必要な人が50％を占めていました。

熱中症が起こった場所の、44％は住居内です。熱中症は屋外ばかりではなく屋内で多く発生し、高齢者が熱中症になることに特に注意が必要です。

こんな人は特に注意しましょう

【屋外で過ごす人】

・暑さ指数（WBGT値）を計り基準値を超えていないかチェックしましょう。
・帽子をかぶる、作業場所に屋根や日よけをつけるなど、直射日光を遮る工夫をしましょう。
・こまめに休憩を取りましょう。
・身体を適度に冷やせるグッズや設備を利用しましょう。
・吸湿性や通気性の良い素材の服を着ましょう。
・一人での作業を避けて、周囲の人が変化に気づくことも有効です。

【室内で過ごす人】

室内で過ごしている間に気温や湿度が上昇して熱中症になる場合のほか、屋外で活動後、室内で適切に体を冷やすことができず熱中症になる場合や、夜間に冷房を使用しないことで屋外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間に熱中症になることがあります。

・常に温度、湿度を気にしましょう。
・扇風機やエアコンを使用して室温を下げましょう。
・こまめな水分補給、適度な塩分補給、休憩を心がけましょう。

【高齢者】

温度に関する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になりやすいといわれています。

また、体内の水分量も減少していて熱中症につながりやすくなっています。

・温度計、湿度計などを活用して環境の危険度を知りましょう。
・エアコンや扇風機を適度に使用して涼しく、風通しのよい環境で過ごしましょう。
・定期的な水分補給により脱水を防ぎましょう。
・昼間の暑い時間帯のお出かけは控えましょう。
・周囲の人も体調を気にかけて、適切な声かけなどで予防対策を行いましょう。

【問合せ】役場総務課　82―1111

日南町美術館

企画展　**現代作家たちが描いたクレパス画®展**

■開催期間　９月１日まで
■入館料　　一般５００円　高校生１００円

福田幸広動物写真展

■開催期間　９月６日から９月２９日まで
■休館日　　９月９日、１７日
■入館料　　一般２００円　高校生１００円

オオサンショウウオやカヤネズミ、ホタルなど日南町の自然に生息する生き物たちの写真を中心に展示します。

日南町図書館

としょかんのおはなし会

■日時　９月１５日(日)１０：００から
■場所　図書館 こどものへや

読み聞かせや紙芝居を、ボランティアと職員が行います。申込は不要ですので、お気軽にお越しください。

まち活ポイント対象！
参加者全員に１００ポイント進呈します。
たったもカードを持ってお越し下さい。

文化センター

宮澤賢治物語「Kenji Robot（ケンジ ロボット）」　劇団徳子

宮澤賢治の人生と童話作品をもとに作った、動く絵本のような音楽劇です。日南町のみなさんも多数出演します。

作演出・作詞作曲 モンデンモモ

■日時　９月１５日(日)　１４：３０開場　１５：００開演　■会場　さつきホール
■チケット　一般 1,５００円　高校生以下 1,０００円（全席自由）
■チケット販売　日南町総合文化センター窓口(電話予約 ７７-１１１１)
■電子チケット　teket テケト(右の QR コードから販売ページへ)

主催：モンデンビューロー　　共催：日南町総合文化センター

teket「Kenji Robot」