



熱中症を予防しましょう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、重症化することもあります。

1. 熱中症を予防するポイント

☆ポイント1☆ 暑さを避けましょう！

①室内では

○扇風機やエアコンで温度を調節 ○遮光カーテン、すだれ、打ち水 ○室温をこまめに確認

②外出時には

○日傘や帽子の着用 ○日陰の利用、こまめな休憩 ○天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

③からだの蓄熱を避けるために

○通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用 ○保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

☆ポイント2☆ こまめに水分をとりましょう！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）など、塩分等も含んで補給しましょう。

2. 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

→重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

3. 熱中症の人を見かけた場合

涼しい場所へ移動させ、衣類をゆるめましょう。からだを冷やし、水分を補給します。自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

参考文献：厚生労働省；熱中症予防のために（リーフレット）

問健康福祉課 ☎(57)4171

エニスホールイベント情報

エニスホール で 検索 してください

※詳しくはエニスホールまでお問い合わせください

プレイガイド【野木町】エニスホール(野木町文化会館) 午前8:30～午後5:00 火曜日休館 0280-57-2000
野木町健康センター ゆ～らんど 0280-57-0755

【古河市】スペースU古河 0280-22-5520/タケムラフォトスタジオ Story 0280-32-0557

【小山市】小山市立文化センター 0285-22-9552/進賢堂イトーヨーカドー店 0285-25-3871

※チケット購入時の注意 ・営業時間、販売方法は各プレイガイドへお問合せください
・車椅子席、母子席チケットはエニスホールで販売いたします



9/22(日) 八神純子Live キミの街へ ～Here We Go!

開場16:30

開演17:00 ◆大ホール 全席指定◆ 4,500円(税込)

7/6(土)9:00～チケット発売開始!!

※当日券は500円増
※未就学児の入場はご遠慮ください

※電話予約は13:00～



エニスホール中学生音楽祭

8月31日(土) 開場13:30 開演14:00

エニスホール中学生音楽祭を開催します。
野木中学校と野木第二中学校の吹奏楽部が
奏でるハーモニーをお楽しみに!!

無料整理券配布中!!

◆大ホール 全席自由◆ 入場無料 (整理券が必要です)