## ゆめ〜 KIBAIYANSE 〜

問 社会教育課 国体推進係 **2**476-1111 (424)

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会へ向けて制作された

### ゆめ~ KIBAIYANSE ~ ダンス講習会を実施します!!

【期 8月26日(日)

【場 所】 大崎町総合体育館

一受 付】 午前9時30分



熱中症の症状

・めまい・たちくらみ・手足のし

びれ・頭痛・吐き気・嘔吐・倦

身体を冷やす部位

怠感・いつもと様子が違う

重症化すると…

意識がない・けいれん・身体が

熱い・返事がおかしい

【ダンス講習】 午前10時~12時25分 【準備するもの】

- 運動のできる服装
- 屋内用シューズ
- ·水筒(水分補給用)

年齢・性別は問いません どなたでもOKです ぜひ、ご参加ください!

## 暑さを避ける

扇風機やエアコンで温度を調

7体を冷やす

させる

衣服をゆるめ、

身体を冷やす

脇の下、

足の

遮光カーテンや打ち水、 れを利用

通気性のよい衣服を着用する

天気のよい日は、 をできるだけ控える 日中の外出

・室内でも、外出時でも、 の渇きを感じなくても、 めに水分を補給する

こまめに水分を補給する

節する

すだ

水分・経口補水液などを補

水分補給

付け根など) (特に首の回り、

する

自力で水が飲めない、意識がない場

合はすぐに救急車を呼びましょう!

# 熱中症を予防し

健康かわら版

# 涼しい場所

でした。特に子どもや高齢者は日常生

救急搬送された方は1358人(※1

昨年度、

鹿児島県内で熱中症疑いで

活での予防対策が必要です。

・エアコンが効いている室内や 風通しのよい日陰などに避難

熱中症が疑われる人を見かけたら

※1 熱中症疑いの救急搬送件数は鹿児島県 ホームページより