

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

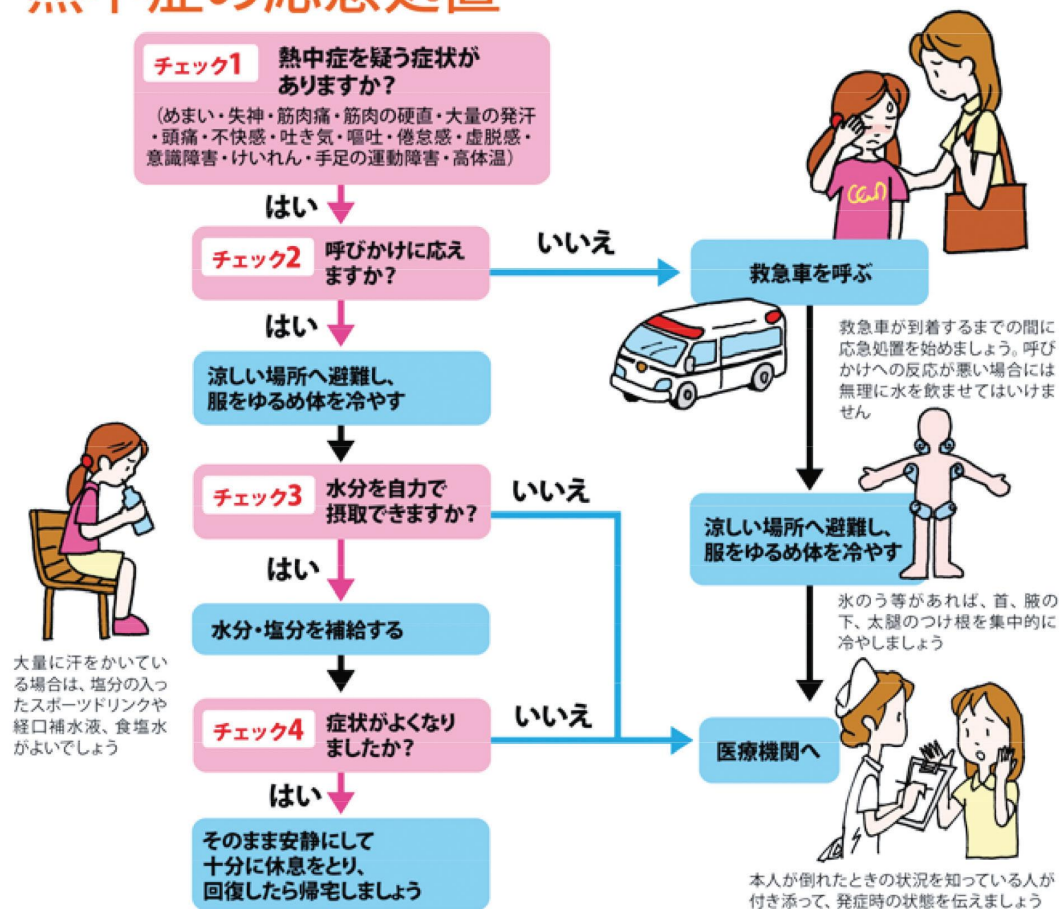


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

熱中症の季節予防のポイント

今夏も新型コロナウイルスの感染対策を十分に行いながら熱中症予防対策を心がける必要があります。正しい知識を身に付け、熱中症を予

防しましょう。また、今夏から暑さ指数（WBGT）を指標とした「熱中症警戒アラート」が全国的に本格実施予定です。詳しくはホーム



ページをご確認ください。

熱中症予防のポイント

- ・涼しい服装をし、日傘や帽子を使用する。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・部屋の温度を測り、室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機で調整する。
- ・日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくり。
- ・運動など集団活動の場ではお互いに声をかけ、体調を考慮する。

特に注意が必要な方

- ・高齢者／熱中症の方の半数以上は65歳以上の高齢者です。住宅内で熱中症になることが多いため室温確認とこまめな水分補給が必要です。
- ・乳幼児／地面に近いほど気温が高くなるため乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。また、車内の温度は短時間で一気に上昇します。わずかな時間でも、車内に子どもだけを残さないでください。

問合せ先：健康課（健康福祉会館内）
☎ 8723



熱中症予防情報サイト(加西市)



熱中症予防情報サイト(環境省)

広告

広告

広告

広告

グリーンパークトライアスロンin加西くデュアスロンく

9月26日に開催 出場選手募集

本年度はデュアスロン大会を開催します。

種目単位で選手交代できるリレー種目や車イスを含む全カテゴリーの選手が出場できるパラデュアスロン部門も併せて開催します。

日時：9月26日（日）8時50分スタート

会場：善防中学校周辺特設コース
対象：18歳以上（2021年12月31日時点）で、制限時間内に完走する能力を有する者等

競技種目

【デュアスロン】

48・5 km（ラン2・9 km、バイク36 km、ラン9・6 km）

【パラデュアスロン】

24・2 km（ラン1・4 km、バイク18 km、ラン4・8 km）

定員：個人250名

リレー20チーム（1チーム2名もしくは3名）

パラトライアスロン15名

参加費：個人1万1000円

リレー1万2000円

パラトライアスロン 5500円

※個人種目の参加者で、J-TU登録会員は割引あり。

教えて！かさいのかさいさん！
デュアスロンってな～に？

デュアスロンとは、2つの種目を合わせた競技なんだよ。その2つとは、ランニングと自転車。「ラン→バイク→ラン」の順に行うんだよ。おとし。

かさいのかさいさん：加西市観光まちづくり協会キャラクター

ボランティアスタッフ募集

活動日：9月26日（日）7時～14時（役割によって時間は前後します）※雨天決行

主な活動内容：選手受付、選手への給水、手荷物預かり・返却、コース（沿道）の整理、スタート・フィニッシュ地点でのランナーサビース、記録写真撮影

申込条件：9月17日（金）18時30分～（1時間程度）開催の事前説明会に参加できる方。

・15歳以上の方（中学生は不可）

・屋外での長時間業務に対応できる、元気な方。

・その他、主催者が定めるボランティア参加の注意事項を遵守し、活動できること。

定員：20名（先着順）

申込方法：参加申込書をホームページからダウンロードし、FAXまたはEメールにて提出ください。

申込期日：8月31日（火）

申込・問合せ先：グリーンパークトライアスロンin加西実行委員会事務局
(文化・観光・スポーツ課内) ☎ 8773
fax 8745 punka@city.kasai.lg.jp



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。



申込み等詳細はこちら

初心者のためのトライアスロン講座開催！

日時：7月11日（日）13時～15時頃

会場：善防公民館および周辺コース

講師：西内洋行氏（元オリンピック）

定員：先着15名程度

参加費：2000円

参加条件：競技用バイク持参できる方