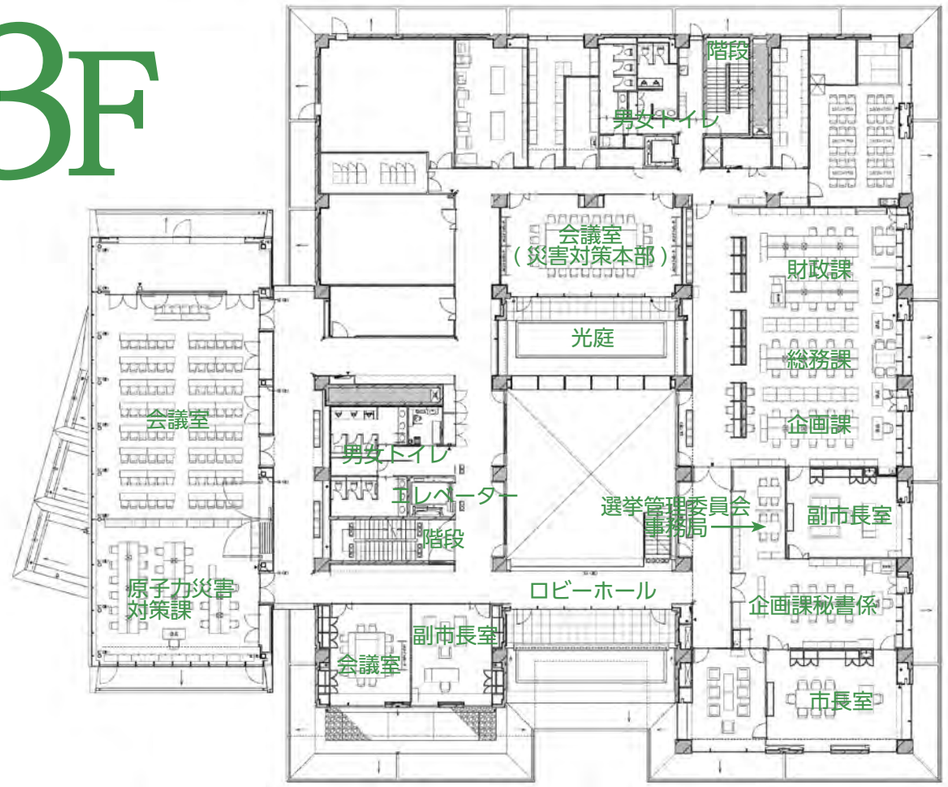
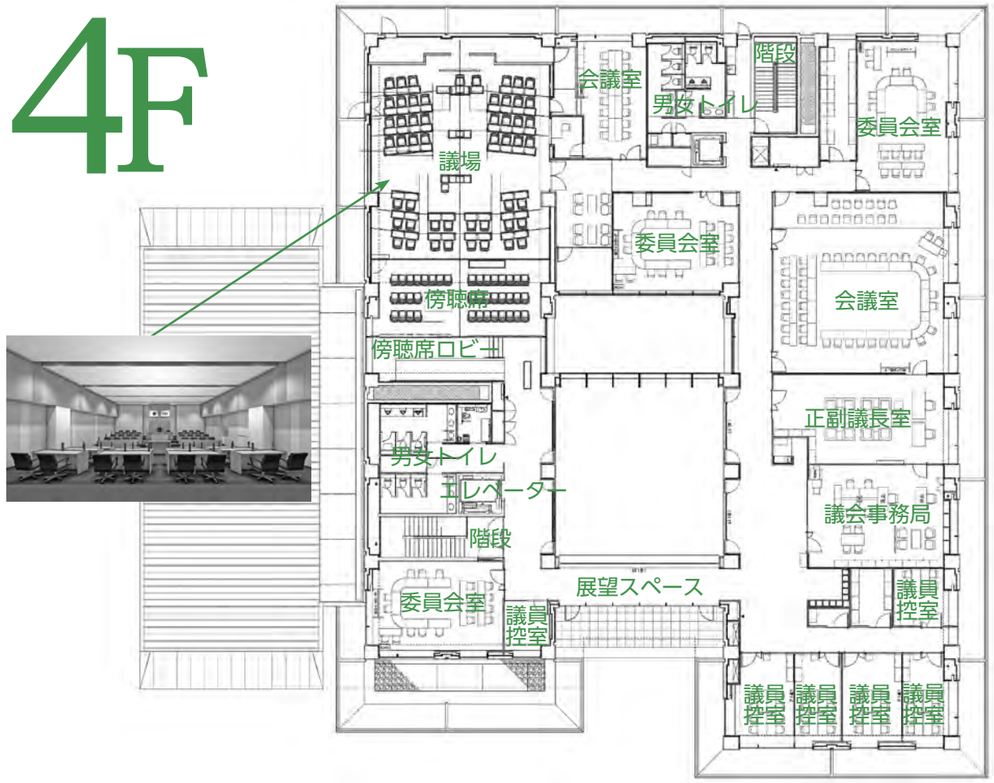
3F



3階には総務部門と市長室、副市長室を配置しています。中央に会議室を設け、非常時には災害対策本部として活用します。多目的ホールの上部には広い会議室を設け、さまざまな場面に対応します。光庭を設けることで、建物中央部に自然採光を確保し、明るく開放的なフロアとしています。

4F



4階には議場と正副議長室、議会事務局を配置しています。議場内には傍聴席を設置し、エレベーターからアクセスしやすいようにしています。南側には片曽根山を臨む展望スペースがあり、市内の町並みを見渡すことができます。

暑さの厳しいシーズンが到来

夏の大敵「熱中症」にご用心！

熱中症になったときの対処法

スタート

熱中症を疑う症状の有無

有

意識の確認

意識はある

①涼しい場所への避難

②服を脱いで、冷やす

水分を自力で摂取できるか

摂取できる

③水分・塩分の補給

④症状が改善しない時

水分を自力で摂取できない

⑤医療機関へ搬送

回復しない場合は医療機関へ

意識がない
呼びかけに対し返事がおかしい

救急隊を要請

①涼しい場所への避難

②服を脱がせ、冷やす

夜間診療所は月曜日から金曜日まで。受付時間は午後7時から9時30分までです。☎81-2233

こんな症状は熱中症です

軽度！	めまい
	立ちくらみ
	筋肉痛
	汗がとまらない
中度!!	頭痛
	吐き気
	体がだるい（倦怠感）
	虚脱感
重度!!!	意識がない
	けいれん
	高い体温である
	呼びかけに対し返事がおかしい
	まっすぐに歩けない、走れない

熱中症は生命に関わる病気ですが、「水分をとる」「部屋を涼しくして暑さを避ける」「休息や睡眠をとる」「しっかり栄養をとる」ことで防ぐことができます。

ご家族、友人、職場の仲間、周りの方たちに「ちょっと涼みませんか」「ちょっとお茶でも」と声を掛け合う気遣いが、一番の熱中症予防です。

保健技師
助川　真美さん

熱中症を予防しよう

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

熱中症になる方の半数は65歳以上の高齢者と体温調節機能が十分発達していない幼児です。のどが渇かなくても水分補給したり、部屋の温度をこまめに測ったりして熱中症を防ぎましょう。