

## 熱

中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行うことにより、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れて体温の調節機能が働かなくなってしまう病気です。体内に熱がたまって体温が上昇すると、筋肉痛や大量の発汗、吐き気のほか、重症になるとけいれんや意識障害などの様々な症状を引き起こし、死に至る場合もあります。屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症して救急搬送された事例もあり、注意が必要です。

## 熱中症を予防するポイント

～熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です～

- 室温が28℃を超えないように、部屋の温度をこまめにチェック（普段過ごしている部屋に温度計を置くことをお勧めします）
- 「すだれ」や「よしず」を活用するなど、室温の上昇を防ぐ工夫をしましょう
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を心掛けましょう
- 通気性の良い衣服を着用し、体に熱をためないようにしましょう
- 栄養バランスの良い食事と適度な運動を心掛け、暑さに負けない体力づくりをしましょう

### ◎小さなお子さんや高齢者は、特に注意が必要です

小さなお子さんは体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症にかかる危険は大人より高くなります。また、身長が低く地面に近いことから、特に晴れた日の外出などにおいては大人が感じる以上の暑い環境にいることとなります。

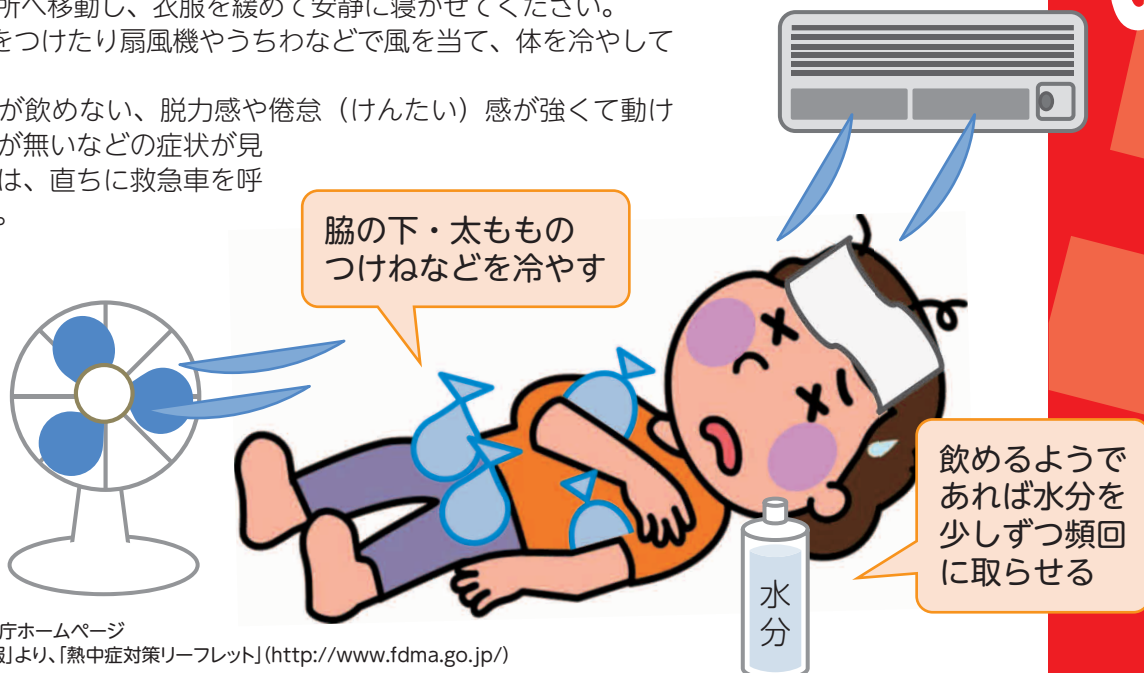
加えて、熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。加齢に伴って体温調節機能が低下するため、暑さを感じにくく、自覚症状がないまま熱中症になる危険性があります。

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼び掛けあうことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、熱中症にかかりやすい小さなお子さんや高齢者については、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

### ◎もしも熱中症になってしまった場合は

涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて安静に寝かせてください。エアコンをつけたり扇風機やうちわなどで風を当て、体を冷やしてください。

自分で水が飲めない、脱力感や倦怠（けんたい）感が強くて動けない、意識が無いなどの症状が見られる場合は、直ちに救急車を呼びましょう。



投票日は  
7月21日(日)

# 「今でしよう 日本を変える 一票を」 参議院議員通常選挙

## 1 日程

公示日●7月4日(木)  
投票日時●7月21日(日) 午前7時～午後7時

## 2 美郷町で投票できる方

- ・平成5年7月22日以前に生まれた方
- ・平成25年4月3日以前から、美郷町に住所を有している方

※投票は町の選挙人名簿に登録されている必要があります。

## 3 投票用紙の色および投票方法について

	投票用紙の色	投票用紙の文字の刷色	投票方法について
参議院秋田県選出議員選挙	薄い黄色	黒	候補者個人の氏名を記入
参議院比例代表選出議員選挙	白色	赤	参議院名簿登録者の氏名または参議院名簿届出政党等の名称もしくは略称を記入

## 4 期日前投票について

期日前投票ができる時間	午前8時30分から午後8時まで
期日前投票ができる人	選挙の当日、仕事や旅行などで投票所に行けない見込みの方
必要なもの	入場券 ※入場券裏面の「宣誓書」に、投票する方の住所、氏名、理由をあらかじめ記入してください。

期日前投票所によって投票できる期間が違いますので、ご注意ください。

7月5日(金)～7月16日(火)

美郷町役場(旧千畑庁舎)のみ

7月17日(水)～7月20日(土)

美郷町役場・美郷町学友館・美郷町公民館

日付	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
公示日	○																	
投票所 期日前	美郷町役場	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	美郷町学友館	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○
	美郷町公民館	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○

## 5 不在者投票の請求は、お早めに

出稼ぎや旅行などで他の市町村に滞在されている方、またはそのような見込みのある方は、滞在地において不在者投票ができます。請求用紙は美郷町役場総務課にありますので、滞在地の住所地名がわかるものを持参のう

え、お早めに手続きをしてください。

また、病院や施設等に入院または入所されている方は、その病院や施設等で不在者投票ができる場合がありますので、まずはその病院等にお問い合わせください。

☎ 美郷町選挙管理委員会・美郷町明るい選挙推進協議会事務局 ☎0187(84)1111(内線1206)