

# 熱中症に気を付けましょう

7月  
強化月間です  
熱中症予防

熱中症は、「気温の高くなりはじめ」や「湿度の高い日が続く梅雨時」など、気候変化に体が慣れないこの時期に増加し、7月～8月がピークになります。

日ごろから、熱中症予防のポイントを心掛け、予防に努めましょう！

## 熱中症予防の2つのポイント

### ①暑さを避ける

室内では、我慢せずにエアコンや扇風機を使用し、こまめに室温を調整しましょう。

外出時は、日傘や帽子を着用するなどのほか、日陰などで適宜休憩を取りましょう。

### ②こまめに水分を補給する

喉の渇きを感じなくても、こまめに水分や塩分などを補給しましょう。



## 熱中症の症状

- 目まい、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、体が熱い

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

### 〈涼しい場所へ避難させる〉

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる

### 〈体を冷やす〉

衣類を緩め、体を冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

### 〈水分を補給させる〉

水分や塩分、経口補水液※などを補給させる※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの  
**自分で水が飲めない、意識が無い場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

問い合わせ：健康増進課 ☎092-643-3270 ファクス092-643-3271

厚生労働省 熱中症

検索

# お子さんのスマートフォンなどにはフィルタリングを設定しましょう

インターネットは便利な一方で、有害な情報に触れてしまったり、トラブルに巻き込まれたりする危険性があります。安全に、安心してインターネットを利用するために、お子さんが使用するスマートフォンなどにフィルタリングを設定しましょう！

## フィルタリングって何？

インターネット上にある暴力やアダルト、出会い系など、青少年に有害な情報の閲覧を制限する機能です。



### 「福岡県青少年健全育成条例」

により、お子さんが使用するスマートフォンなどを購入するときに、フィルタリングを設定しない場合は、正当な理由を記載した書面を携帯電話事業者に提出する必要があります。

詳しくは

福岡県青少年健全育成条例

検索

## お子さんをインターネットの危険から守るために

### ①フィルタリングを設定しましょう！

お子さんが使用しているスマートフォンのフィルタリング設定を確認しましょう。フィルタリングは、使用できるアプリのみを許可するなど、年齢や用途に応じて設定することもできます。

### ②お子さんと話し合ってルールを決めましょう！

- ・名前や顔写真、学校名などを書き込まない
- ・パスワードは保護者が管理する
- ・スマートフォンなどを使用する場所や時間を決める
- など



問い合わせ：青少年育成課 ☎092-643-3388 ファクス092-643-3389