

熱中症はどんな症状がでるの？



<p>I度 軽症（応急処置で対応できる）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・立ちくらみ ・筋肉のこむら返りがある ・拭いても拭いても汗が出てくる
<p>II度 中等症（病院への搬送を必要とする）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭がガンガンする（頭痛） ・吐き気がする ・吐く ・体がだるい（倦怠感）
<p>III度 重症（入院して集中治療の必要性がある）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・体温が高い ・体が引きつける（けいれん） ・呼びかけに対して返事がおかしい

熱中症は予防が大切！

暑さから身体を守りましょう

熱中症とは、温度や湿度が高い所にいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、様々な障害を起こす症状のことです。

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができる病気です。

熱中症のことをよく知り、しっかり予防して、暑い夏を元気で楽しく過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

<p><マスクの着脱></p> <p>屋外で周囲の人と十分な距離を確保できる場合は、適宜マスクを外すようにしましょう。</p> <p>また、マスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動を避けましょう。</p>	<p><十分な栄養></p> <p>水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも予防には大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく食べる ・朝ごはんを食べる <p>正しい食生活を心がけましょう。</p>	<p><水分補給></p> <p>喉の渇きを感じる前に水分補給をこまめにしましょう。汗の成分にはナトリウムなどのイオン(電解質)が含まれているため、汗をかいた時は水分だけでなく塩分も補給することが重要です。</p>	<p><暑さを避ける></p> <p>屋外では、涼しい服装で日陰を歩くと、暑い時間の外出は控えるなど、暑い日は決して無理をしないようにしましょう。</p> <p>暑い夜はエアコンを使い、室内を適切な温度に保ちましょう。</p>
---	---	--	--

夏はマスクの着用により、他の季節に比べ熱がこもりやすくなるため、熱中症に対し、より一層の警戒が必要です。十分な感染対策を行いながら、これまで以上に熱中症予防も心がけましょう。

令和4年度個人向け救命講習の開催について

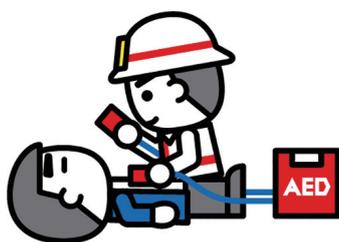
私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気におそわれるかわかりません。そのような緊急の事態に遭遇した場合、救急車が到着するまでの空白の時間に、そばに居合わせた人（**バイスタンダー**）による速やかな救命処置が重要です。目の前の人を助けるため、大切な人を助けるため、講習に参加し、私たちと一緒に知識・技術を学びましょう。

- ▽受付期間 令和4年6月1日（水）から
- 随時受け付けております。
- ▽講習日時 受付時に相談いたします。
- ※土日祝日及び平日15時以降は開催できません。
- ▽講習会場 沼田市高橋場町2049番地1 利根沼田広域消防本部
- ▽講習内容 心肺蘇生法とAEDの使用方法、気道異物の除去、止血法についてなど、約3時間の講習となります。

- ▽定員 1名から
- ▽受講料 無料
- ▽その他

受付時に検温等を行い、発熱等の症状がありましたら受講をご遠慮いただくことがあります。また、新型コロナウイルス感染症拡大により中止になることもあります。

- ▽申込先 利根沼田広域消防本部 警防課救急救係 担当・葉沢
- ☎（22） 3139



消防レスキュー体験会中止

毎年8月に開催している「消防レスキュー体験会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は中止します。

利根沼田広域市町村圏振興整備組合 消防士採用試験

令和5年4月1日採用



1 職種・採用予定人数及び受験資格

職種	勤務内容	採用予定人数	受験資格
消防士A (消防職)	消防業務 ※消防士Bで採用されても一般消防業務に従事(救急業務専従とは限らない)	消防士A 消防士B	<ul style="list-style-type: none"> ・日本国籍を有し、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人 ・高等学校卒業程度以上の学力を有すること ・平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人 ・採用された場合、利根郡内及び沼田市内に居住し得る人 ※消防士B(救急救命士)については、上記の他、救急救命士免許を有する人又は令和5年3月末までに取得見込みの人
消防士B (救急救命士)		3名程度 採用予定期日 令和5年4月1日	

2 試験の概要

◇第1次試験
 ・日時 令和4年9月18日(日) ・会場 利根沼田文化会館
 ・試験内容 適性検査、教養試験、作文 ※第2次試験は別途通知します。

3 申込みの手続き等

◇申込方法 所定の申込書及び受験票に必要事項を明記し、添付書類も併せて、下記窓口へ持参又は郵送
 ※提出時に必要な添付書類がありますので、詳細はホームページから「令和4年度利根沼田広域市町村圏振興整備組合 職員採用試験要綱」をご確認ください。

◇受付期間 令和4年7月1日(金)から8月17日(水)まで
 ※窓口は土日、祝日を除く午前9時から午後5時まで
 郵送は8月17日(水)必着

◇申込書請求及び提出先 〒378-0056 群馬県沼田市高橋場町2049-1
 利根沼田広域消防本部 総務課(中央消防署2階) ☎0278-22-3133
 ホームページ: <http://www.oze.or.jp/~fire/>



ホームページ



消防PR動画

巡回診療車運行計画表

【独立行政法人 国立病院機構沼田病院】



市町村名	巡回診療地	開始時間	7月	8月	9月
沼田市	上発知富士見開拓センター 佐山開拓集荷所前	15:40 16:10	5日(火)	2日(火)	6日(火)
沼田市 (白沢町)	生枝集会所前	12:30	14日(木)	18日(木)	15日(木)
沼田市 (利根町)	平原生活改善センター前 追貝原・谷尾宅前	14:10 14:40	14日(木)	18日(木)	15日(木)
	穴原生活改善センター前 小松集会所前 根利集会所前	12:40 13:00 13:35	5日(火)	2日(火)	6日(火)
	片品村	戸倉・ロッジ松浦前 花咲・鍛冶屋・山太屋商店前	13:30 15:10	14日(木)	18日(木)
みなかみ町 (月夜野)	小和知公民館前 大峰集荷倉庫前	15:20 13:20	28日(木)	25日(木)	29日(木)
みなかみ町 (水上)	大芦公民館前	13:20			
	北部生活改善センター前 原集古館前 粟沢公民館前	13:40 14:10 14:50	28日(木)	25日(木)	29日(木)
	上羽場分館前 茅原高齢者会館前 入須川分館前	12:30 13:50 14:30	19日(火)	16日(火)	20日(火)
	昭和村	大河原集荷所付近	14:50	5日(火)	2日(火)

ふれあい出張診療 (へき地診療) 予定表

【社会医療法人 輝城会 沼田脳神経外科循環器科病院】

みなかみ町 地区名	診療場所	診療時間	7月	8月	9月
赤谷	赤谷公民館	9:00~ 12:30	19日(火)	16日(火)	20日(火)
		13:30~ 17:00	12日(火)	9日(火)	13日(火)
入須川	入須川分館	9:00~ 12:30	13日(水)	10日(水)	14日(水)
		12:30	27日(水)	24日(水)	28日(水)
東峰	東峰分館	9:00~ 12:30	8日(金)	12日(金)	9日(金)
		9:00~ 12:30	14日(木)	4日(木)	8日(木)
藤原	北部地区生活 改善センター ※※	12:30	28日(木)	25日(木)	22日(木)
		9:00~ 12:30	1日(金)	5日(金)	2日(金)
	坂東会館	9:00~ 12:30			

※笠原地区の診療時間が変更されました。
 ※笠原生活改善センター及び北部地区生活改善センターの巡回日が変更されました。

利根実業高等学校からベゴニアの寄贈



利根実業高等学校から利根沼田文化会館へ、ベゴニアのプランター20鉢をいただきました。届けられたお花は、1階の入口付近に設置しています。生徒の皆さんが大切に育てたお花なので、お越しの際はぜひご覧ください。

プラネタリウム投影について



☆投影予定☆

7月 七夕ものがたり

8月 こと座のオルフェウス

毎週土曜日投影

受付開始 13:30~

投影開始 14:00~

受付は1階事務室にて行います。
定員は47名で入場は無料です。

☆詳細はホームページをご確認ください☆



こちらから会館HPにアクセスできます。



○プラネタリウム一般投影利用者様へのお願い

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・1階入口から入館していただき、検温及び手指消毒にご協力ください。(37.5℃以上の方、体調不良の方は入場いただけません。)
- ・予約は不要ですので、投影開始までに1階事務室で受付をし、健康状態申告書(氏名、連絡先、体温等)の記入をお願いします。
- ・感染防止のため、大声での会話は控えるようお願いします。

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては投影中止となる場合があります。

ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。

○プラネタリウム団体投影利用者様へのお願い

- ・事前に電話にてご相談ください。
(☎ 24-2935)

【問い合わせ】利根沼田文化会館 (毎週月曜休館日)
TEL 24-2935 FAX 60-1633
ホームページ <http://www.oze.or.jp/~kaikan/>



駐車場ご利用のお願い

文化会館の駐車場は駐車台数に限りがあります。近隣の私有地や駐車場等へ無断で駐車いたしますと、関係者の皆さまにご迷惑をおかけすることとなりますので、必ず指定された場所へ駐車してください。

利根沼田広域斎場ぬまた聖苑 補修工事

利根沼田広域斎場ぬまた聖苑は、6月から天井や外壁等の補修工事を実施しています。

期間中はご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

