

# ☀️ 熱中症を予防しよう！

## 《 熱中症とは 》

暑さや湿度が高い環境で体温調整がうまくいかず、めまいやだるさなどの症状がおこり、体の調子がおかしくなる状態です



## 《 今日からできる熱中症対策 》



- ・窓を開けて風通しよく
- ・エアコンつけて室内を涼しく
- ・こまめに水分補給（めやすは1日1～1.5リットル）
- ・汗をかいたら、適度に塩分補給
- ・「いつもと違う」と感じたら、早めに受診



相談・お問い合わせ ☎0175-28-5700

## 野花菖蒲の里

官台山温泉の6月営業日

☆保健福祉センターだより☆

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### ★温泉ご利用の方へ

令和8年4月1日より  
70歳以上・障がい者・  
6歳未満無料券を  
ご利用の方は温泉窓口まで  
直接お持ちくださるよう  
お願いします。

入浴料金			
6歳～11歳	100円	6歳未満	無料
12歳～69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

赤マス:休業日 青マス:10時～20時 通常営業:13時～20時

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！  
【東通村保健福祉センター 28-5600】