

栗国診療所

医師 大田瑞生



熱中症について

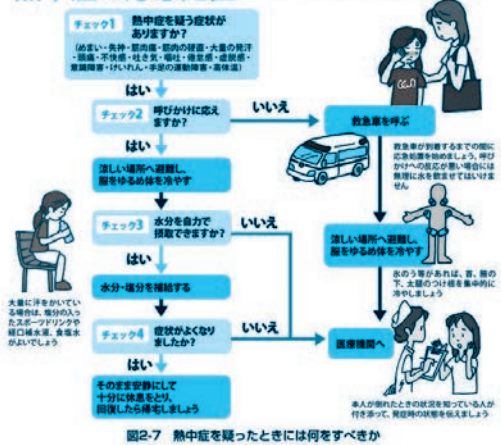
暑い日が続いておりますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？
6月から熱中症警戒アラートが発表され、いよいよ熱中症の季節がやってまいりました。直射日光を避けたり屋内でも扇風機・冷房など熱中症予防を心がけましょう。また、飲水も大事になります。汗をかいたら水を飲む、特に「経口補水液」と言われる塩分の少量入った飲料水がよりスムーズな水分吸収に向いていると言われています。スポーツドリンクも水より補水に向いています。

さて、それでも熱中症になってしまった場合にはどうしたら良いのでしょうか。環境省も発表していますが、「涼しいところで水を飲んで休む」が大事です。

日頃からの予防が一番ですが、もし体調を崩した場合に休めるところはありますか？飲料水は近くにありますか？重症化の予防も大事です。

どうにかこの暑い夏を元気に乗り切っていきましょう！

熱中症の応急処置



栗国駐在所だより

高齢者講習の開催について

1 講習日時

- (1) 75歳以上の方 令和6年10月10日(木) 午後1時～午後4時30分
- (2) 70歳～74歳までの方 令和6年10月11日(金) 午前9時～午前11時30分
- ※ 運転免許証の有効期限が切れる際の年齢です。

2 講習場所

栗国村東ふれあいセンター

3 受講対象者

受講日から6ヶ月以内に更新が必要な方となります。

- (1) 75歳以上の方 運転免許証の有効期限が令和7年4月10日までの方
- (2) 70歳～74歳までの方 運転免許証の有効期限が令和7年4月11日までの方
- ※ 同講習を受講していない場合、栗国駐在所での更新手続きはできません。

4 受付

栗国駐在所で事前受付をお願いします。(電話でも可能です。) ☎ 988-2010

5 講習手数料

手数料は県証紙でのお支払いとなります。

村役場で県証紙の購入をお願いします。(会場での県証紙の販売はしていません)

- (1) 75歳以上の方は、認知機能検査の結果により講習手数料が8,700円または5,850円になります。
認知機能検査が終了するまで講習手数料がどちらになるかわからないため、まず5,850円の県証紙を持参してください。
8,700円の場合は、講習後に不足分の県証紙を役場で購入してください。
- (2) 70歳～74歳までの方は5,100円となります。

6 注意事項

- 講習開始時間に遅れないようにお願いします。
- 当日は、運動靴など車の運転に適した履き物で来場してください。

