

⑧ 県下中学校交歓笠間市駅伝大会の開催に伴い交通規制を行います

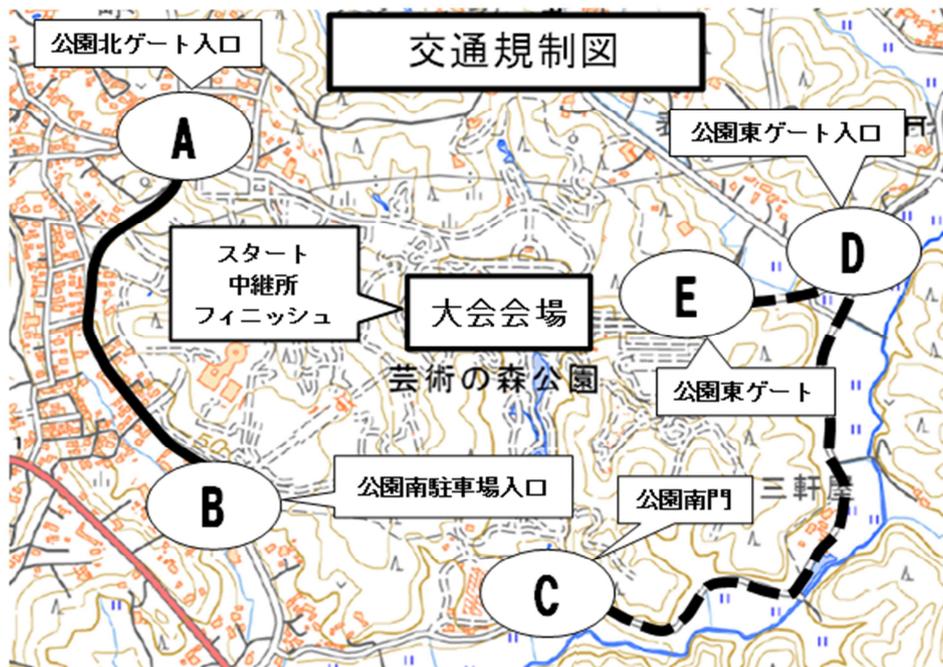
問 生涯学習課(内線 392)

「第 61 回県下中学校交歓笠間市駅伝大会」を開催します。大会開催に伴い交通規制を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

交通規制日 令和 6 年 1 月 14 日 (日) スタート:女子の部 午前 9 時、男子の部 午前 10 時 15 分

走路 笠間芸術の森公園の外周一帯(ギャラリーロード、馬廻^{まめぐり}周辺)

スタート・ゴール:笠間芸術の森公園イベント広場



①～②交通規制時間
午前 8 時 40 分～11 時 20 分
女子選手走行予定 午前 9 時～9 時 45 分
男子選手走行予定 午前 10 時 15 分～11 時 10 分

③～④～⑤交通規制時間
午前 10 時～11 時 30 分
男子選手走行予定 午前 10 時 20 分～11 時 15 分

⑨ ヒートショックにご注意ください

問 消防本部 警防課 Tel 0296-73-0833

気温の急激な変化により、血圧が大きく変動することで起こる身体への影響を「ヒートショック」と言います。入浴の際、暖房が効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動し、その後さらに急激に身体を暖めたときなどに発症することがあります。気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。

持病がない場合や前兆がない場合でも起こりますので、特に高齢者の方はご注意ください。

予防のポイント

- ・脱衣所や浴室は暖房やシャワーで事前に暖め、部屋の温度差をなくしましょう
- ・湯温は 41℃以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にしましょう
- ・浴槽から、急に立ち上がらないようにしましょう
- ・食後すぐの入浴やアルコールが抜けていない状態の入浴は控えましょう
- ・精神安定剤や睡眠薬などを服用した後の入浴は危険ですので注意しましょう
- ・入浴する前に同居者がいれば、一声かけて見回ってもらいましょう

