

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

暑い夏は熱中症に気をつけましょう！

夏は熱中症が多発する季節です。気温28度、湿度60%以上になると熱中症になりやすくなります。特に高齢者や子どもは体温調節がうまくできないので注意が必要です。

熱中症を予防するには

長時間高温下や直射日光に当たらないこと、無理な運動をしないことが大切です。

暑さ対策として、脱ぎやすい服装や、帽子をかぶるようにしましょう。

脱水症状を防ぐには、汗をかく前にこまめに水分を補給することが大切です。睡眠不足や疲れているときなどは、屋外での運動や無理をすることは危険です。

また、乳幼児を密閉した車の中や暑い環境下に放置することは大変危険です。



熱中症にかかったときは次のような応急処置を

- ▶ 涼しい室内や風通しのよい木かげなどに移しましょう。
 - ▶ 衣服をゆるめ、足を高くして寝かせましょう。
 - ▶ 冷タオルなどで体を冷やしましょう。
 - ▶ 皮膚が冷たくなっているときは毛布などで体を保温しましょう。
 - ▶ 水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水を飲んで、水分を補給しましょう。
 - ▶ 解熱剤は使わず、自然に下がるのを待ちましょう。
- ※全身のけいれんを起こしている場合は救急車を呼んでください。

熱中症のサイン



さわやか健康講座のお知らせ

本講座は運動、栄養、病気予防などについて毎回テーマを替えて開催します。皆さんの健康づくりや病気予防に役立ててください。いずれも無料です。

■超簡単！運動のプロが教える「脂肪燃焼運動法」

とき 7月9日(木) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 市総合体育センター

講師 健康運動指導士 加藤 智子さん

持ち物 動きやすい服装、シューズ、
タオル、飲み物

定員 70人(先着順)

申込締め切り日 7月7日



■歯周炎に関する知識を深め、歯の健康づくりに取り組もう

とき 8月4日(火) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 市保健センター

講師 ポプラ歯科医院 田邊 聡先生

申込締め切り日 8月3日

申し込み・問い合わせ先 市保健センター(☎251181)

長期療養児の療育相談

長期療養を要する児童(乳幼児含む)や家族の疾病に対する不安や悩みを解消するために、小児科医師による相談や助言を行います。

対象 ①小児慢性特定疾患(悪性新生物や慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患など)で、治療中の児童および家族

②長期にわたって療養を必要とする児童(未熟児養育医療、育成医療などを受給している児童)および家族

とき 7月17日(金)

※受け付けは午後1時～2時です。

ところ 上十三保健所

費用 無料

担当医 市立中央病院診療部長 小田 誠先生

申し込み・問い合わせ先

7月10日までに上十三保健所へ

(☎234261)