



暑い夏は、熱中症に気をつけよう

夏は熱中症が多発する季節です。気温28度、湿度60%以上では熱中症になる危険性が高くなります。特に高齢者や子どもは、体温調整がうまくできないので注意が必要です。

熱中症予防には

- 直射日光や高温下に長時間いない
- 無理な運動をしない
- 脱ぎ着できる服装を着用し、帽子をかぶる
- 汗をかく前にこまめに水分補給をする
- 暑い環境（密閉した車の中など）に乳幼児を放置しない



熱中症のサイン

- 体温が上がる
- 顔が赤くなる
- だるさを訴える
- 体がふらつく
- 気分が悪くなる



熱中症にかかったときは応急処置を!

- 涼しい室内または風通しのいい木陰などに移す
- 濡らしたタオルなどで体を冷やす
- 水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水などで水分を補給する
- 解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待つ
- 衣服をゆるめ、足を高くして寝かせる
- 体が冷たいときは毛布などで体を温める

※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。

つつが虫病に注意しましょう!

つつが虫は、ダニの一種で山中や畑などに生息しています。山林、河川敷などの草地、耕地などに行くときは、長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用し素肌の露出を避けましょう。また、衣服にダニが付着している可能性があるため、帰宅後は早めに着替えて入浴し、身体をきれいに洗いましょう。

山林などに行き、1週間後に発熱・発疹などの症状が出た場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。

一人ひとりの^{いのち}生命をお互いに大切にしよう

傾聴ボランティア養成講座

自殺予防対策のひとつとして、市民一人ひとりがお互いの生命を大切に、支え合う地域づくりを推進するために「傾聴ボランティア養成講座」を開催します。

「傾聴」はコミュニケーション能力で最も重要なスキルで、ただ単に話を聴く会話とは違い、相手の心をくみ取り、寄り添うものです。

この講座を受講し、ボランティア活動や生活に活かしてみませんか?

対象 市内在住で傾聴ボランティアに関心のあるかた

とき 9月2日(金)～11月上旬(全5回)

ところ 保健センター

定員 30人

申し込み期限 8月24日(水)

※定員になり次第締め切ります。

※申込者には、後日詳細の案内を送ります。

申 健康推進課保健相談係 ☎⑤6791



療育相談

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。
対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 8月24日(水)

受付時間 継続のかた 午前9時30分～10時30分
新規のかた 午前10時30分～11時

ところ 上十三保健所

担当 医師 盛島 利文先生
園長 盛島 利文先生

※前日までにお申し込みください。

申 上十三保健所 ☎③4261



さわやか健康講座のお知らせ

歯周病の予防と治療・インプラント治療まで

家庭でできる歯の手入れから、歯科医院で行われる最新の予防、治療まで。みなさんのお口の健康づくりにお役立てください。

とき 8月26日(金) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時から。

ところ 保健センター

講師 青の森歯科医院 院長 坪田 亘基 先生

申 8月19日(金)までに健康推進課保健相談係 ☎⑤6791

