

熱中症に気をつけましょう

今年の夏も暑い日が続く、熱中症の発生が連日報道されています。

熱中症に対する備えを十分に、今年の夏を乗り切りましょう。

熱中症はどのようなときに起こるの？

熱中症は、激しい運動で体内に著しい熱が発生したとき、暑い環境に十分に慣れていないため起こる可能性があります。

高温、多湿、風が弱い等の環境下で熱中症は発生しやすくなります。(運動場、体育館、一般家庭の風呂場など)

熱中症かと思ったら

体温が高い、頭痛、めまい、吐き気があるなどは熱中症の危険信号です。

熱中症かと思ったら次の応急措置をとり、重症の場合は救急隊を呼びましょう。

- (1) 風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させましょう。
- (2) 衣服を脱がせて、皮膚に水をかけたり、うちわや扇

風機などで扇ぎ、体を冷やしましょう。頭や脇の下を氷のうで冷やすのも有効です。

(3) 水やスポーツドリンクの摂取で、水分や塩分を補給しましょう。

※吐いたり、意識障害があるなど、自分で摂取できない場合は、医療機関への搬送を最優先にしてください。

熱中症を防ぐには

・日陰を歩く、ブラインドやすだれを垂らす、日傘をさすなど暑さを避けましょう。

・帽子をかぶる、速乾素材のものを着るなど、服装を工夫しましょう。

・こまめに水分を補給しましょう。(アルコールは尿の量を増やし、かえって水分を失ってしまいます。注意してください。)

(参考：環境省携帯電話サイト)



熱中症予防情報 QRコード

予防接種

MR(麻疹・風しん)ワクチン予防接種を受けましょう

麻疹は、感染力が強く多くの人にかかる病気です。就職や入学の条件に、MR予防接種を加えるところが増えてきています。また、風しんは、妊婦がかかるると先天性風しん症候群の児が生まれる場合があります。

これらは、ワクチンにより予防できます。お子さんの感染、周囲への二次感染予防のため、夏休みなどを利用して予防接種を受けましょう。

今年度対象者

1 歳児(生後12ヶ月)、年長児(小学校就学前の年度内)

接種費用 無料

※対象年齢を外れると有料になります。

海外ではワクチンにより病気が排除達成済みの国(合衆国、カナダ、韓国等)があります。日本は先進国なのに排除ができていません。日本は、平成27年度まで

に麻疹の排除を達成し、世界保健機構による麻疹排除の認定を受け、その後もその状態を維持することを目標としています。

問い合わせ先

健康増進課
☎(52) 1116

相談

子どもの健康相談

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。

■日時 7月8日(火)、9月2日(火) 午後2時～4時

■場所 きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料(予約制)
※相談日の一週間前までにご連絡ください。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

申し込み・問い合わせ先

健康増進課
☎(52) 1116

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、心理士・保健師・保育士などがお受けします。

子育て支援センターつくし

■日程 7月11日(金)・8月29日(金)・9月12日(金)

午後1時30分～3時30分

※10月以降も毎月実施予定です

■会場 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■子育て支援センターみるく

■日程 7月24日(木)

※奇数月に実施予定

午後1時30分～3時30分

■会場 子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代) 310円がかかります。
※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※子育て支援センターでは、随時、保育士が相談をお受けしています。

問い合わせ先

健康増進課
☎(52) 1116