

熱中症に気をつけましょう

今年の夏も暑い日が続き、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しておき、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、高温多湿などの環境や激しい労働や運動によって体に熱がこもってしまい、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどの原因で起こります。

■熱中症かなと思ったら

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。

熱中症かな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

小山地区フッ素塗布・歯の相談事業を行いました

6月1日、保健福祉センターきらり館において小山地区フッ素塗布・歯の相談事業を行いました。

この事業は、口腔衛生思想の普及と幼児の健康保持増進のため、毎年開催されており、今年も、634人の親子が参加しました。

今回のフッ素塗布は10月18日(日)、平成28年2月21日(日)です。
年中児から小学2年生までが無料で受けることができます。



7月は「愛の血液助け合い運動」月間

成分献血・400ml献血にご協力ください。

夏季は、毎年血液が不足しがちです。7月の運動月間中に、ぜひ多くの方に献血へのご協力をお願いします。

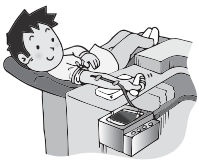
チャレンジ！成分献血&400ml献血キャンペーン

■キャンペーン期間
8月1日(土)～31日(月)

期間中に、初めて成分献血または400ml献血にご協力いただいた方には、オリジナルグッズをプレゼント！献血会場など、詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先
栃木県薬務課

☎028(623)3119



命が救える身近なボランティア「献血」

病気やけがの治療のため、日本国内では毎日約3,000人もの患者が輸血を受けています。

輸血に必要な血液製剤は人工的に造れないうえ、長期間の保存もできないため、血液製剤を常に確保しておくには年間通じての献血が不可欠です。しかし、少子高齢化の影響などによって、将来100万人分以上の血液が不足するおそれがあります。

献血への協力者数はここ数年ほぼ横ばい状態ですが、世代別で見ると10代・20代を合わせた若者層の減少傾向が顕著で、特にこの10年間で3割以上も落ち込んでいます。その理由として考えられるのが、少子化による影響以外にも献血への関心の薄れといった若者の献血離れなどが挙げられます。献血は身近にあるボランティアです。多くの皆さんによるご理解とご協力を！

(参考) 政府広報オンライン
URL <http://www.gov-online.go.jp/>