

保 健
便 り

ヘルスインフォメーション
Health Information

問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

お知らせ

成分献血・400ml
献血にご協力ください!

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。

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

8月1日(月)〜31日(水)

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

栃木県業務課

☎028(623)3119



小山地区「歯と口の健康週間(フッ素塗布事業)」と「ヤング検診」を一緒に行いました

6月5日、保健福祉センター

1きらら館において小山地区「歯と口の健康週間(フッ素塗布事業)」と「ヤング検診」を一緒に行いました。

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、毎年開催している事業に、ヤング検診を実施し、青年期の健康づくりについても啓発しました。

フッ素塗布事業に632人、ヤング検診に87人が受診しました。

熱中症に気を付けましょう

今年も暑い夏がやってきます。熱中症に対する備えを十分にしましょう。

熱中症は高温多湿などの環境や、激しい運動や労働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。

熱中症かと思ったら

体温が高い、頭痛、めまい、吐き気がするなどは熱中症の危険信号です。熱中症かなど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、自分で水分を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。)



熱中症予防情報
QRコード

