



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ 熱中症に気を付けましょう

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、吐き気がす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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 右のQRコードで、その日の熱中症予防情報を知ることができます。



■ 7月は、愛の血液助け合い運動－献血がつなぐ 命と優しさを－月間です

♥マイレージ対象

近年の少子高齢化の進展や若年層の献血離れの影響により、将来、輸血などに必要な血液の不足が懸念されています。そこで、安全な血液を安定的に確保するため、厚生労働省、都道府県及び日本赤十字社の共催により、7月を愛の血液助け合い運動月間とし、重点的に献血への協力の呼びかけを行っています。県内で常時献血を行える場所は下記の2か所です。皆さんも、ぜひこの機会に愛の献血へのご協力をお願いします。

栃木県赤十字血液センター

■ 場所 宇都宮市今宮4-6-33

■ 受付時間

【成分献血】 午前9時～11時、午後1時～3時30分

【400・200ml】 午前9時～正午、午後1時～4時30分

■ 定休日 年末年始

■ 電話番号 ☎028(659)0111

うつのみや大通り献血ルーム

■ 場所 宇都宮市大通り2-1-5明治安田生命ビル1階

■ 受付時間

【成分献血】 午前9時30分～正午、午後2時～4時30分

【400・200ml】 午前9時30分～午後1時、午後2時～5時30分

■ 定休日 年末年始

■ 電話番号 ☎028(632)1131

■ 歯と口の健康週間（フッ素塗布）事業

♥マイレージ対象

6月2日、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）事業を行いました。この事業は、口腔衛生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、788人の親子が参加しました。なお、今後の市フッ素塗布事業については、以下の内容で実施を予定しています。

■ 対象者 年少児から小学2年生まで

■ 日程 10月6日(日)、令和2年2月9日(日)

■ 場所 ゆうゆう館

■ 料金 無料