



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ 熱中症予防行動のポイント

「新しい生活様式」で3密を避けつつ、熱中症を予防するためのポイントをお知らせします。

特に高齢者、子ども、障がいのある方々は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

暑さを避けましょう

- ・エアコンで部屋の温度を調整しながら、感染症予防のため換気扇や窓の開放で換気する
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する

適宜マスクをはずしましょう

- ・マスクを着用しているときは負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休憩する
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす

こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日当たり1~2リットルが目安
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じたら、無理せず自宅で静養

暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・水分補給を忘れずに、無理なく適度に運動を
- ・「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



熱中症予防情報サイト

■ 薬物依存症 家族の集い

薬物依存症ってなんだろう？

家族はどう関わったら良いのかわからない。

同じような悩みを抱えている他のご家族と一緒に話してみませんか？

初めて参加を希望される方には、職員による事前面談があります。まずはお電話ください。

■ 7月は愛の血液助け合い運動月間です

～献血がつなぐ 命と優しさを～

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。安全な血液を安定的に確保するため、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。

愛の献血へのご協力をお願いします。

県内で常時献血を行える場所

※年末年始は定休日です。

栃木県赤十字血液センター

■住所 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

■住所 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

■電話番号 ☎028(632)1131



■日時 8月6日(木) 午後1時30分～3時

■場所 栃木県庁小山庁舎 (小山市犬塚3-1-1)

■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター生活衛生課

☎(22)6119

(平日の午前9時～午後5時)