



ヘルスイنفォメーション

Health Information

しもつけクイズ

問4

① 余っている食品品を持ち寄り、必要としている人に届けるために寄付する仕組みを何という?
② フードボランティア
③ フードドライブ

お知らせ

「新しい生活様式」での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2か所の窓の開放と換気扇や扇風機で換気する
- ・涼しい服装に日傘や帽子を使用する
- ・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
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす

こまめに水分補給しましょう

- ・1日当たり1～2リットルを目安に、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに

日頃から健康管理を

- ・日頃から体温を測定し、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で静養

暑さに備えた体づくり

- ・水分補給を忘れずに、無理なく適度に運動を
- ・体調に合わせて、「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動が目安

環境省のメール配信サービス

環境省の熱中症予防情報サイトから登録すると、メールで熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)を受け取ることができます。



登録はこちらから

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

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を呼びかけています。

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

■所在地 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

■電話番号(予約専用) ☎0120(940)382

■うつのみや大通り献血ルーム

■所在地 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～11時30分、午後1時30分～4時

400・200ml 午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～5時

■電話番号(予約専用) ☎0120(305)095



夏休みファミリークッキング

食生活改善推進員協議会主催の教室で、栄養について学びましょう!

■日時 8月18日(木)

午前9時30分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館 調理室

■対象者

小学校1～3年生の親子

■定員 20名

※定員を超えた場合は抽選とし、7月末までに通知でお知らせします。初めて参加の方が優先となります。

■参加費 1人500円

■持ち物 エプロン、三角巾、上ばき(子どものみ)、米1合(大人のみ)

■申込方法

健康増進課へ問い合わせ

■申込期限

7月15日(金) 午後5時15分