



ヘルスイノベーション

# Health Information

## お知らせ

### 「歯と口の健康週間 (フッ素塗布)」事業

6月4日、保健福祉センターきらら館において小山区「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増進のため、毎年開催されており、今年も、775人の親子が参加しました。



今後の市のフッ素塗布事業は次のとおり実施します。

#### ■日付

10月15日(日)

平成30年2月18日(日)

#### ■会場

きらら館

#### ■対象

年中児～小学2年生まで

#### ■料金

無料

### 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、献血へのご協力をお願いします。

### 「チャレンジ! 400ml献血&成分献血キャンペーン」

キャンペーン期間中に、初めて400ml献血または成分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。

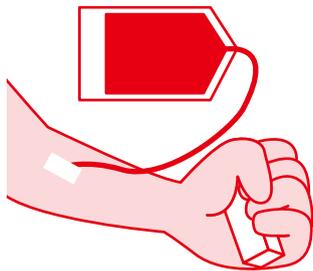
#### ■キャンペーン期間

8月1日(火)～31日(木)

#### ■問い合わせ先

栃木県薬務課

☎028(623)3119



### 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いる、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。

- (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。頭や脇の下を水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。)

・QRコードを読み取ること  
で、その日の熱中症予防情報を知ることができます。

