

熱中症に気を付けましょう

今年の夏も暑い日が続き、熱中症の発生が連日報道されています。

熱中症に対する備えを十分にして、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、激しい運動で体内に著しい熱が発生したとき、暑い環境に十分に慣れていないときに起こる可能性があります。高温、多湿、風が弱い等の環境下で熱中症は発生しやすくなります。(運動場、体育館、一般家庭の風呂場など)

●熱中症かなと思ったらどうすればいいの？

体温が高い、頭痛、めまい、吐き気があ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。頭や脇の下を水のように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。

●熱中症を防ぐにはどうすればいいの？

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ので注意してください。

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

●日時

9月12日(水)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時45分～10時)

●実施場所

きらら館

●対象者

生後6～7か月児(平成24年2月、3月生)を持つ保護者

●定員 約20名

●申し込み方法

電話または、QRコードで事前にお申し込みください。

●申し込み期間

8月15日(水)～9月5日(水)

●持ち物 特にありません

●内容

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック  
・バランスのよいお弁当の試

広報しもつけ 24・8月号

食(調理はしません)

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

●申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)11116



申し込み QRコード

みんなの健康相談

誰にも相談できないつらさ・悩みを抱え込んでしまっているご本人・ご家族の方はいませんか？ぜひ、ご利用ください。

●相談日

8月7日(火)

9月4日(火)

午後2時～4時(月1回開催予定)

●場所

きらら館

●相談員 精神科医

●料金 無料です

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

●申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(52)11112