

自治医大駅が開業した昭和58年当時の国鉄の駅名称は、開業したところの地名を当てるのが原則でした。ほかの候補として「北小金井駅」、「国分寺駅」、「薬師寺駅」が候補として挙げられていました。

熱中症に

気をつけまごゆい

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、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ため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。

頭や脇の下を氷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。

ください。

(参考) 環境省の携帯電話サイト

左のQRコードを読み込んでいただくページが現れます！



メタボ予防教室に参加しませんか？

健診結果がちよつと気になるな、と思ったら要注意！まずは自分の体を知ることから、そして無理のない食生活と運動習慣を続けることが、メタボ予防の秘訣です。

ぜひ、教室に参加して一緒にメタボ予防に取り組みませんか？ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえお申し込みください！

■対象者 下野市民で健康診断を受診した方

■申し込み ご希望の日をご選択ください(教室開催日の1週間前までにお申し込みください)

■費用 無料

■コース内容
食事コース

日時：8月23日(金)
午前10時30分～午後1時30分(開始15分前から受付)
場所：きらら館研修室

内容：
① 打倒メタボ！メタボについて学ぼう

② ヘルシー食の試食

③ 自分の食事を見直そう！食事に関する耳寄り情報お伝えします。

④ 味噌汁に含まれる塩分について

持ち物：健診結果・筆記用具

食事・運動コース

日時：9月10日(火)
午前9時30分～午後1時30分(開始15分前から受付)
場所：ゆうゆう館大ホール
内容：食事コースの①～③と同じ。

④ 室内でできる楽々運動
持ち物：健診結果・筆記用具・運動できる服装・タオル

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116