

☀ 夏本番となってきました！熱中症を予防しましょう

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。予防のために参考にしてください。

こんな日に注意！

- ★気温が高い、湿度が高い、風が弱い日
 - ★日差しが強い、照り返しが強い日
 - ★急に暑くなった日
- このような日は、いつも以上に注意が必要です。

特に気をつけたいのは高齢者と子どもです

＜高齢者＞

- ◎体内の水分が若い人に比べて、もともと少ない。
- ◎体温調整機能が低下している。
- ◎のどの渇きを感じにくい為、水分不足(脱水)になりやすい。

高齢者の半数以上
自宅で発症してい
ます。



クーラーを使いたくない、
トイレが近くなる
からと水分を控えてい
るのはキケン！

＜幼児＞

- ◎体温調整機能が十分に発達していない。
- ◎晴れた日には、地面に近いほど気温が高いため、幼児は大人以上に暑い環境にいたることになる。
- ◎遊びに夢中になると、のどの渇きを忘れがちになる。

くちびるの乾燥、
尿量の減少は脱水
症状のサイン

32℃

35℃



熱中症予防のために

＜暑さを避ける＞

室内では

- ◆扇風機やエアコンで温度を調整する。
- ◆遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。

外出時には

- ◆日傘や帽子を使用する。
- ◆日陰の利用、こまめに休憩する。

体に熱がこもらないように

- ◆通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を選ぶ。
- ◆保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

＜こまめに水分を補給する＞

- ◆特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ◆アルコールは利尿効果が高まり、かえって脱水症になります。飲酒後はお水を飲みましょう。
- ◆高血圧・腎臓病など塩分制限のある方はかかりつけ医に相談しましょう。

＜暑さに負けない体力づくり＞

- ◆1日3食、食べる。(朝食をとりましょう)
- ◆疲労回復の為に、十分な睡眠をとりましょう。
- ◆日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

室内は
気温28℃以下
になるように
しましょう

愛の献血

献血は、16歳～69歳までの方ができるボランティアです。



※7月は、
「愛の血液助け合い運動」月間です！
献血巡回バスの日程は、健康カレンダー
をご覧ください。

400ml 取ります♥

ありがとう♥



7月のにっこりあサロン

日 時：毎週 水曜日 13：30～15：30
場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪
対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん(生後6か月まで)
持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)

7月のミニ講座のお知らせ

日 時：7月25日(水) 13：30～15：30
内 容：ベビーマッサージ

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525



タバコの害から大切な人を守ろう

けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

御坊市は、受動喫煙のない
社会を目指しています。