保健だより

健康福祉課 健康増進係　☎0738-23-5645

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。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

子ども

◎体温の調節能力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ので、幼児は大人以上に暑い環境にいることになる。
◎遊びに夢中になると、のどの渇きを忘れがちになる。

子どもの高さで温度、湿度を確認しましょう

高齢者

◎体内の水分が、若い人に比べて少ない。
◎暑さに対する感覚機能が低下している。
◎体温調節機能が低下している。
⇒熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者です！自宅で発症することもあります！

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにしましょう

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。
▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。

室内は気温28℃以下湿度70%以下になるようにしましょう

外出時には

▶日傘や帽子を着用する。
▶日陰の利用、こまめに休憩する。
▶晴れた日は、日中の外出をできるだけ控える。

体に熱がこもらないように

▶通気性のよい、吸湿性・速乾性がある衣類を選ぶ。
▶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・塩分を補給する〉

▶特に高齢者の方は、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
▶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。

社会的ひきこもり者早期社会復帰支援事業を開始しました

自宅等にひきこもり、社会的参加をしない状態が概ね6か月以上継続している方とその家族が、専門支援機関で相談（来所・訪問）する際の費用を助成します。15歳から59歳までの方が対象となります。その他にも要件がありますので、まずはお電話で相談してください。　☎0738（23）5645

7月のにっこりあサロン

日　時：毎週 月曜日　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29日（月）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。