

☀ 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、体内の水分や塩分のバランスが徐々に崩れ、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。

熱中症は気温など環境条件だけではなく、人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して発症します。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、身体が熱さに慣れていない時は注意が必要です。

特に気をつけたいのは高齢者と子どもです

<高齢者>

- ・体内の水分が若い方に比べて、もともと少ない。
- ・体温調節機能が低下している。
- ・のどの渇きを感じにくいので、水分不足(脱水)になりやすい。

高齢者の方の半数以上は、自宅で発症しています。



クーラーを使いたくない、トイレが心配で水分を控えているのはキケン！

<幼児>

- ・体温調節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る。
- ・遊びに夢中になると、のどの渇きを忘れがちになる。

32℃

35℃

くちびるの乾燥、尿量の減少は脱水症状のサイン



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調整をしましょう。
- ・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

- ・日傘や帽子を着用しましょう。
- ・日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう。

身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びましょう。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やしましょう。

<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。
- ・高血圧や腎臓病など、塩分制限のある方はかかりつけ医に相談をしましょう。

<暑さに負けない体力づくり>

- ・1日3食、食べましょう。(朝食もとりましょう。)
- ・疲労回復のためにも十分な睡眠をとりましょう。

御坊市食生活改善推進協議会が行う『おやこの食育推進教室』です。申し込みは健康福祉課へ！

ワクワク おやこのクッキング



- ◇日 程 8月24日(水)
- ◇時 間 10:00~13:00
- ◇場 所 塩屋公民館 調理実習室
- ◇対 象 年中児から小学校3年生の子どもとその親

- ◇内 容 食育5つの力 調理実習
- ◇参加費 無料
- ◇持ち物 三角巾、エプロン
- ◇定 員 親子10組
- ◇締め切り 8月17日(水)

愛の献血

献血は、16歳から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、10ページ保健行事カレンダーをご覧ください。



400ml とります♥

ありがとう♥



保健師が電話で、特定健診の受診勧奨や健康相談をしています。

治療中です。

電話をくれて、
受診を試みたら、
早期のがんが
見つかり
助かった！

どこも悪くない
と思っていたが、
糖尿病と言われ驚いた！
早いうちにわかって
よかったよ！

この機会に
受けましょう！



後押ししてくれ
受診を試みて
よかったよ。



皆さんの声です。今年度は、あなたにお電話するかもしれません。ご意見をぜひお聞かせください。