

けんこうだより



【令和5年7月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-46-1111 (内線268)

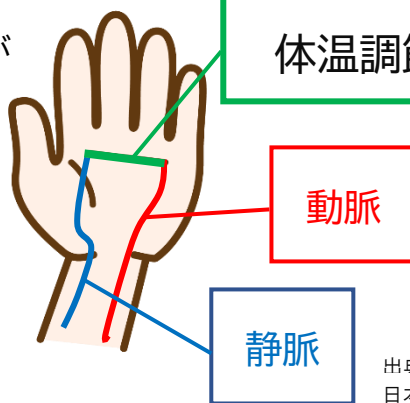
梅雨も明けて暑い日が続いていますね。特に、気温や湿度が高く、風が弱い日には、「熱中症」の危険があります。熱中症は、適切な予防や対処を行えば防ぐことができるので、ぜひご活用ください♪

今月のテーマ

「**熱中症予防**」

手のひらで熱中症予防？！

手のひらには、体温調節をする太い血管があります。ここを冷やすと、大量の冷えた血液が体内に戻るため、効率よくからだを冷やすことができます！



出典：
日本気象協会 熱中症ゼロへHP

実践！



- ◎ 保冷剤や冷たいペットボトルで
手を冷やす！

外出時や運動の合間に！

- ◎ 洗面器等に氷水を張り、手をひたす！

気をつけて！

熱中症患者のおよそ**半数**は **65歳以上**の**高齢者**です。

高齢者は**暑さ**や**のどの渇き**を感じにくいいため、注意が必要です！

また、『**熱中症警戒アラート**』発表時の外出は、なるべく控えましょう。

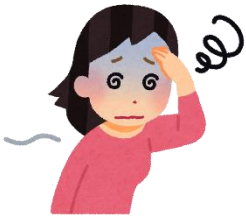


日中は1時間おきに
水分補給♪



それ、**熱中症**かも？！

めまい、立ちくらみ



頭痛・吐き気



大量の発汗



応急処置



自力で水が飲めない、

応答がおかしい時は、**119番**！

エアコンが効いてる室内や
風通しのよい日陰など、
涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、体を冷やす
(首、脇、足の付け根など)



水分・塩分、経口補水液を
補給する



症状が回復しない場合は、速やかに医療機関へ受診して下さい。

お知らせ

涼み処 ~すずみどころ~

7月1日~9月30日まで、**熱中症予防休憩所（涼み処）**が開設中！

◎夏の暑い時期に涼しく快適にひと休み♪

設置場所：市役所(本庁)、黒保根支所、青年の家、

総合福祉センター、公民館など



開設時間等、
詳しくはコチラ！

ご不明な点ございましたらご連絡ください！
(☎健康長寿課 46-1111 内線276)