



保健師のおはなし

～熱中症予防のために～

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のことを言います。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身に付けるとともに、体調の変化に気を付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

■熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、おう吐、けん怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ➔重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱いなどの症状が現れます



■予防方法

□室内では

- ・室温をこまめに確認し扇風機やエアコンで温度を調節する
- ・遮光カーテン、すだれを利用する

□外出時では

- ・日傘や帽子の着用、日陰を利用、こまめな休憩、気温が高い日は日中の外出をできるだけ避ける

□体の蓄熱を避けるために

- ・通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

◎室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給しましょう

◎自分で水が飲めない、意識がない方を見かけたら、すぐに救急車を呼びましょう!

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 305

★ 増元 颯来 ちゃん ★
平成 27 年 5 月 25 日生まれ

はじめまして、1歳になったばかりの長女の増元颯来です!最近おしゃべりが楽しくてずっとしゃべっているからパパとママから「ピーちゃん」って呼ばれているよ。とってもかわいい声なんだってさ!

小さいころから食べるのが大好きでスキライなんかしないよ。誕生日に作ってくれたアンパンマンのごはんも1人で上手にぜんぶ食べたよ!これからもどんなごはんを作ってくれるか楽しみだなあ♡

パパもお仕事から帰ってきたらいろいろなお話をしてくれるの。パパと同じで動物とお花が好きなんだ!夏は動物とお花を見に、いっぱいおでかけするってパパと約束したんだ♡

6月になったら、ずっと一緒だったママはお仕事に行っちゃったけど、ジジとパパがいっぱい遊んでくれるの!おもしろい顔してくるからいつも大笑いしちゃう!

振り返ればあつという間の1年。この先も健康ですてきな人生を歩んでいきますように。

(母・増元梨恵さん)

1歳の記念に

赤ちゃんネルに

応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを紹介しています。400字前後のコメントに写真を添えて申し込みください。
⑤2121へ
□詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★5月末現在★

世帯数 9,006世帯 (-4) 人口 17,662人 (-17) 男 8,172人 (-15) 女 9,490人 (-2)