



健康だより

熱中症を予防しましょう

暑い季節になると、心配なのが「熱中症」です。熱中症は、炎天下で起こるものというイメージを持つ人もいますが、気温や湿度が高い環境では、室内や夜間でも熱中症を発症します。今回の記事を読んで、熱中症に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。

●熱中症とは

暑い夏になると、体温の上昇を防ぐため、汗をかくことで体内の熱を外気へ放散させようとし、ところが、大量に発汗し、体内の水分や塩分が失われて汗も出なくなってしまうと、熱が体内にこもり、体温調整機能が働かなくなることで起こるさまざまな症状のことを「熱中症」といいます。

●熱中症になった際の応急処置について

熱中症は早めの対処がとても大切です。いざというとき、自分や周囲の人を助けるために、以下の4つのポイント

を是非覚えておいてください。

- ①風通しの良い日陰や、冷房の効いている場所へ移動する
- ②衣服などをゆるめて楽な格好にする



③氷や冷えたタオルなどを使って、首・わきの下・足の付け根を重点的に冷やす

④横向きに寝かせ、水分や塩分の補給をする

応急処置をしても症状がよくなる、自分で水分摂取ができない場合などは、すぐに医療機関を受診しましょう。

●子どもと高齢者は特に熱中症に注意！

子どもの場合：体温調整機能がまだ十分に発達しておらず、大人に比べて身長が低いため、地面からの照り返しの影響で、大人以上に暑い環境となります。

高齢者の場合：もともとの体内水分量が少ないこと、暑さやのどの渇きを感じにくくなること、「トイレが近くなる」などの理由で水分摂取を控えることなどが、熱中症になりやすい要因となります。

●熱中症予防のポイント

- ①こまめに水や麦茶などで水分を摂りましょう(1日1.2ℓ)
- ②涼しい服装で過ごし、帽子や日傘も利用しましょう
- ③エアコンや扇風機などを利用して、室温は28℃より低く、湿度は70%より低くなるようにしましょう
- ④食事と睡眠をしっかりとりましょう

●お問い合わせ先

町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

うきうき教室に参加して身体も心も元気に！

フィットネスセンターでは、火曜日から金曜日の午前中にうきうき教室を実施しています。うきうき教室では、脳トレ体操、音楽に合わせて身体を動かす音楽体操、ストレッチ、

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

筋力トレーニングなど、内容盛りだくさんです。運動不足の人や、健康を維持したい人にお勧めです。また、

体操はリフレッシュにも効果的です。

現在、50代から80代のうきうき教室の参加者は、教室に参加したことで、「腰の痛みが楽になった」、「病院に行く回数が減った」、「膝の水を抜く回数が減った」など、身体の変化を感じる方が多数います。また、「体操をすることで気分が良くなる」など、心の変化も見られる人もいます。

ぜひ一度、うきうき教室に参加してみませんか。皆様のご参加をいつでもお待ちしております。

※参加には施設使用料が必要です。



▲甲佐町フィットネスセンターで実施する「うきうき教室」にぜひお越しください

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？ 応募期限は
毎月7日まで。
ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115



佐藤 ^{うい}羽 ちゃん (5歳)

父・竜也 さん
母・和美 さん (下豊内区)

我が家の末息子 smiley ♡大好き♡

7月・8月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

7月20日 (木) 午前9時
8月17日 (木) 午前9時

+ 7か月児健診

7月20日 (木) 午前10時
8月17日 (木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月4日 (金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

7月11日 (火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

8月18日 (金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

7月11日 (火) 午後1時20分

● 7月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

3日(月)	身体測定(身長・体重)
5日(水)	水遊び
7日(金)	砂場遊び
10日(月)	鯉を見に行こう
12日(水)	水遊び
14日(金)	水てっぽうを作ろう
19日(水)	水遊び
21日(金)	おやつ作り(要予約)
24日(月)	ブロック遊び
26日(水)	水遊び
28日(金)	ままごと遊び
31日(月)	お絵かき

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
7月2日	谷田病院	096-234-1248
7月9日	桃崎整形外科	096-235-8111
7月16日	荒瀬病院	096-234-1161
7月23日	谷田病院	096-234-1248
7月30日	小屋迫医院	096-234-0165

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください