

健康だより

出口 萌 さん
(保健師)



熱中症を予防しましょう

熱中症とは、気温や湿度が高い環境に長時間いることによって体温調整機能がうまく働かなくなった状態のことで、症状は様々です。熱中症は屋外だけではなく室内でも発症します。

●熱中症の症状

熱中症は症状によって重症度が分類されます。

I度(軽度): めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗をかくなど

II度(中等度): 頭痛、気分の不快、吐き気、おう吐、力が入らない、身体がぐったりするなど

III度(重度): 高体温、意識がなくなる、けいれん、歩けないなど

●子どもや高齢者は特に注意が必要！

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くなっていること、



体内の水分量が減少していることなどから、熱中症にかかりやすいと言われています。子どもは、体温調整機能が十分に発達していないこと、体重に比べて体表面積が大きいため環境

の影響を受けやすいこと、身長が低いと地面からの照り返しの影響を受けやすいことなどから注意が必要です。

●熱中症を予防しよう！

①暑さを避けましょう

・扇風機やエアコンでこまめに温度や湿度を調節する(温度28度以下、湿度70%以下)

・吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用する(素材は綿、麻、ポリエステルなど)

・外出時には日傘や帽子を着用する

②こまめに水分補給しましょう

・のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分をとる(1日1~2リットルを目安に)

③休憩をとりましょう

・外での作業や運動をするときはこまめに休憩をとる

●熱中症かも…と思ったら

・涼しい場所へ移動し安静にして、衣服をゆるめ、身体を冷やして体温を下げましょう(脇の下や首、足の付け根のような太い血管のあるところを氷や保冷剤で冷やす)

・塩分や水分を補給しましょう(おう吐があるときや意識がない場合は、無理に飲ませない)

●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

「カラダ年齢測定会～カラダの状態をチェックしませんか?～」

町フィットネスセンターにて、7月2日(火)から7月31日(水)まで、体組成計インボディを使った測定会を開催いたします。インボディで、筋肉量、脂肪量、体脂肪率、基礎代謝量など、体組成を詳細に測定することができます。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

・運動を始める前に体組成を知りたい方!

・運動の効果を数値で確認したい方!

・筋肉量と体脂肪量を部位別に知りたい方!

・カラダ年齢を知りたい方!

測定結果に基づいて、個別のアドバイスもいたしますので、より効果的な運動や生活習慣の改善につなげることができます。この機会にぜひご利用ください。

○カラダ年齢測定会

・30秒で体組成が分かる測定機器を使用します。

測定料金: 550円



▲体の状態をチェックして生活習慣の改善に役立てましょう

●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



松岡 ^{まお} 稀央 ちゃん（5歳）
父・陸さん
母・聖華さん（岩下二区）
ぼくも野球がんばるぞー！

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18日（木） 午前9時
8月19日（月） 午前9時

+ 7か月児健診

7月18日（木） 午前10時
8月19日（月） 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月2日（金） 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

7月9日（火） 午後1時

+ ずくずく2歳児子育て相談

8月16日（金） 午前9時20分

+ 3歳児健診

7月9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

1日（月）	身体測定（身長・体重）
3日（水）	砂場遊び
5日（金）	七夕飾りつけ
8日（月）	電車遊び
10日（水）	園庭遊び
12日（金）	おやつ作り（要予約）
17日（水）	水鉄砲を作ろう
19日（金）	水遊び
22日（月）	ねじブロック遊び
24日（水）	シャボン玉遊び
26日（金）	水遊び
29日（月）	製作
31日（水）	大きな風船遊び

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7日	荒瀬病院	096-234-1161
7月14日	谷田病院	096-234-1248
7月21日	桃崎整形外科	096-235-8111
7月28日	荒瀬病院	096-234-1161

●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