

熱中症予防とコロナ感染予防を 両立させましょう

◆熱中症とは

熱中症は、暑い環境で体温の調整ができなくなり、身体の中に熱がこもった状態を指します。めまいや立ちくらみ、頭痛や、吐き気などの症状が見られ、重症になると、けいれんや意識消失などを引き起こします。放っておくと命にかかわる危険なものです。

◆昨年の熱中症救急搬送状況

毎年、総務省消防庁では、全国の熱中症による救急搬送状況について発表しています。令和2年は、全国で救急搬送された人は6万4869人、うち、死亡が112人にのびりました。年齢別

では、65歳以上の高齢者が最も多く57・9割、18〜65歳未満の成人が33・5割、7〜18歳未満の子どもが8・1割、0〜7歳未満の乳幼児が0・5割。傷病程度別では、重症や中等症（入院診療が必要な場合）の方が約4割を占めました。発生場所としては、住居が最も多く43・4割で、道路や工事現場等の屋外が37・7割でした。熊本県は人口10万人当たりの救急搬送人数が、鹿児島県に次いで多く、全国2位を記録しています。今年も夏本番を迎え、多くの熱中症患者の救急搬送が発生しています。熱中症は、誰でも、どこにいてもリスクのあるもので、その予防がとても重要です。

◆「熱中症警戒アラート」をご存じですか

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方、または当日早朝に都道府県ごとに発表され、これが発表された際は、より一層の熱中症予防行動をとることが重要となります。

◆「熱中症予防×コロナ感染予防」を両立させましょう

新型コロナウイルス感染症予防の3つの基本は次の通りです。

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いの実施や「3密（密集・密接・密閉）」を避ける

コロナ禍で、対話する際のマスク着用が必須となる中、熱中症対策との両立が求められています。次に示す熱中症予防を取りながら、感染症対策にも気を配りましょう。

- 暑さを避ける
- ・ 涼しい服装、日傘や帽子も利用しましょう。
- ・ 少しでも体調が悪い場合は涼しい場所へ移動しましょう。
- こまめに水分補給を
- ・ 1日当たり1・2ℓを目安に（ペットボトル500ミリットル×2・5本またはコップ約6杯）
- ・ 入浴前後や、起床後も水分補給をしましょう。
- エアコン使用中も換気をこまめに
- ・ 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気は行っていないません。
- ・ 窓やドアなどを2カ所開けて空気の通り道を作りましょう。
- ・ 換気後は、こまめにエアコン温度を再設定し、涼しさを保ちましょう。

● 適宜マスクをはずしましょう

マスクを着けると、熱が逃げにくくなり、体温調整が難しくなります。

- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、適宜マスクをはずしましょう。

健康だより

熱中症

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
坂本 美保 保健師

コロナ禍の夏を乗り切るために、マスクの着用や換気などの「新しい生活様式」と、暑さを避けて水分を摂るなどの「熱中症予防」を両立させることが必要です。高齢者や子どもは熱中症になりやすいため十分な対策をお願いします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



れいき
荒田 滯輝 くん (1歳1カ月)
父・知輝さん 母・心さん
(浅井区)

これからも
笑顔で過ごそうね!

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・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

9・10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

9月16日(木) 午前9時

10月21日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

9月16日(木) 午前10時

10月21日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

10月1日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

9月7日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

10月22日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

9月7日(火) 午後1時20分

Child-Care

9月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) 砂場遊び

3日(金) お絵かき

6日(月) 親子でふれあい遊び

8日(水) お散歩へ出かけよう

10日(金) プラバン製作

13日(月) シャボン玉遊び

15日(水) おやつ作り(変更あり)

17日(金) ブロック遊び

22日(水) タオルで遊ぼう

24日(金) パズル遊び

27日(月) 小麦粉粘土遊び

29日(水) くだものいっぱい

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

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・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

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。