

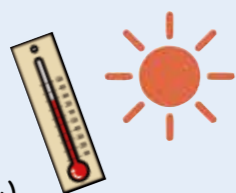
暑い季節が到来！～熱中症を乗り越えよう～

7月に入ると、夏に向かって気温もどんどん上昇し、蒸し暑さを実感するようになってきます。そんなとき気をつけたいのが熱中症です。毎年、梅雨明けから8月上旬にかけて多く発症するといわれています。普段から熱中症にならないように気をつけていても、自分で気づかないうちに熱中症になっていることもしばしばあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症になりますので、油断はできません。

● 熱中症との上手な付き合い方 ●

こんな日は熱中症に注意！

- 気温が28℃以上
- 湿度が60%以上
- 急に暑くなった日
- 風がほとんど吹いていない



熱中症の危険信号

- 40℃近い体温
- めまいや吐き気
- 汗をかいていないが触ると熱い
- ズキンズキンとする頭痛
- 呼びかけに応答しない

熱中症を予防する4つの行動

- のどが乾く前に水分補給（詳しくは広報しちかしゅく6月号をご覧ください）
- 汗をたくさんかいたら塩分も摂る
- 直射日光にあたる時間を減らす（帽子や日傘の利用、木陰で休息）
- 家の中で風の通り道をつくる（エアコン、扇風機の有効活用）



熱中症？と思ったら・・・

- 涼しい場所へ移動する（エアコンが効いている部屋、風通しのいい木陰等）
- 水分を摂る（冷たい水分がオススメ）
- ※自分で水分を摂ることができない場合は医療機関へ
- 脱衣と冷却（できるだけ薄着にして、首筋・わきの下・足の付け根などの大きな血管が走っているところを冷やす。体に水をかけてあおぐことも有効）



「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル **0120-56-2577**
七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

「小児科オンライン」

七ヶ宿町の町民の方は、専門医へ直接相談できる小児科オンラインが無料で利用できます。



まずはご登録を！

連載② ～地域包括ケアシステムについて～

みなさんが住みなれた七ヶ宿で 自分らしい暮らしを続けるための支援をしています

介護・介護予防・生活支援・医療・住まいについての不安、心配、相談は保健センターへおこしてください。電話でもOKです！

自分のこと、家族のこと、その他何でも総合的に、専門の職員と一緒に考えます。

地域で見守りのお願い

お友達、近所の方の元気がない、前と変わった、最近見かけない、何かの病気かも等、心配や変化があればお知らせください。

詳しくは、「町の家計簿」P28～29、「在宅医療・介護サービスガイドブック」をご覧ください。



リハクト運動教室のお知らせ

リハクトってなに？

テレビ画面を見ながら、ゲーム感覚で運動ができます。センサーが体の動きを感知し、正しい動きの確認ができます。参加者全員で行う、1人ずつ行うなど様々なメニューがあります。楽しく、笑顔で、参加できます。



▲画面に映るりんごをさわる運動です

効果は？

- ふんばる力がつきます。
- 運動習慣がつきます。
- しなやかな体になります。

場所は？

- 関：保健センター（午後開催）
- 湯原：湯原コミセン（午前開催）

※6月から3月まで月に2、3回のペースで定期的
に開催しています。詳しくは保健センターにお
問い合わせください。



▲みんなでストレッチ