

熱中症に気をつけ ましょう

熱中症は、気温の上昇や運動等によって体内の水分・塩分が失われ、体温調節がうまくいかなくなることで起こります。重症化すると死に至る可能性もあります。

予防対策を実践して暑さを乗り切りましょう。



高齢者や子どもは特に注意が必要です

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているため注意が必要です。

また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症予防のために

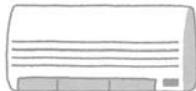
●こまめに水分補給

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給しましょう。

汗を大量にかいたときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

●エアコンや扇風機を上手に活用

気温や湿度の高い日には、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



●涼しい服装

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

屋外では帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。

●日頃の健康管理

体調不良のときは体温調節機能が低下し、熱中症になりやすくなります。バランスの良い食事、睡眠・休養をしっかりとって体調を整えましょう。



保健 だより



問 健康保険課健康係

TEL 0240(34)0249

TEL 0243(62)0168

予防接種を 受けましょう

予防接種は、それぞれ接種に適した時期がありますので、計画的に接種しましょう。

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

■二種混合（破傷風・ジフテリア）

▷対象年齢

小学6年に相当する年齢（11歳以上13歳未満）

■日本脳炎

区分	対象年齢	標準的な接種年齢
1期初回 (2回接種)	生後6か月以上 7歳6か月未満	3歳以上4歳未満
1期追加		4歳以上5歳未満
2期	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方に限り20歳未満まで接種することができます。

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問合せください。
- 不明な点はお問合せください。



献血がつなぐ 命と優しさを

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。いつでも患者さんに血液をお届けできるよう、定期的な献血のご協力をお願いします。

広げよう
ママ友の輪

今月の
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 7月6日(木) 10時~ いわきなみえ交流館
- ◆郡山市 7月13日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 7月27日(木) 10時~ 高平生涯学習センター

