

熱中症に気をつけよう!

気温と湿度が高いこの時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、重症になると命にかかわる危険性もあります。暑さを避け、十分な水分補給をし、適切な予防に努めましょう。

こんなときに要注意

- 気温が高い(28℃以上)
- 暑さ慣れしていない
- 湿度が高い(70%以上)
- 日差しが強く、風がない
- 熱帯夜の翌日

熱中症の症状

- 軽度 めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 中度 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 高度 立てない、けいれん、意識がない、体が熱い、意識障害

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 風通しのよい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移しましょう。
- 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やしましょう。
- 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどで、塩分を補給しましょう。
- 自分の力で水分の摂取ができない様子や、意識障害が見られる場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

熱中症の予防方法

- ① 水分・塩分補給
室内でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう。
- ② 暑さを避ける
スポーツなどで大量に汗をかいたときは、塩分の補給もできるスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。
- ③ 服装を調整
首元を開けたり、裾を出したりして、空気が流れやすくしましょう。素材は通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を選びましょう。



外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰を利用するなど、こまめに休息を取りましょう。

熱中症予防に役立つ情報

- 暑さ指数(WBGT)
環境省では、熱中症の注意喚起を目的に、「暑さ指数」の情報提供を行っています。
- 暑さ指数(WBGT)：湿球黒球温度とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。
<http://www.wbgt.env.go.jp>
- 高温注意情報
気象庁では「高温注意情報」を発表しています。

高温注意情報とは、最高気温がおおむね35℃以上になることが予想される場合に、前日や当日に発表され、熱中症への注意を呼びかけるものです。予報は前日夕方の午後5時、当日朝の午前5時と11時に行われます。

高温注意情報は、テレビやラジオの天気予報のほか、気象庁ウェブサイトで知ることができます。

兵庫県版ベビー用ギフトカタログを進呈します



兵庫県では、子育て世帯の経済的な負担を軽減し、安心して子育てできる環境づくりを進めるため、「兵庫県版ベビー用ギフトカタログ」を進呈します。対象となる人は、下記のとおりです。

- 対象者 平成27年中に出生し、赤穂市に住民登録のある乳児
- ギフトカタログの受領方法 対象となるご家庭にギフトカタログの申込用紙を郵送します。同封している申込書に必要事項を記入の上、兵庫県健康福祉部こども局こども政策課宛に郵送してください。
- 問い合わせ先 兵庫県健康福祉部 こども局こども政策課 こども企画班

詳細については、ギフトカタログに同封している案内文書をご覧ください。

☎078・341・7711 (内線2863、2864)
受付時間は、平日の午前9時～午後5時45分

親子でつくろう! 朝ごはんレシピコンテスト参加者募集!

忙しい朝でも簡単につくれる「我が家のアイデア朝ごはん」を募集します。参加者全員に参加賞をプレゼント!

- 応募対象 赤穂市に在住の小学生・中学生とその保護者
- 応募内容 忙しい朝でも簡単につくれる朝ごはんで次の条件を満たすもの
 - ① 家庭で考案した作品で、主食、おかず、汁物などいずれか1品とする
 - ② 下ごしらえから30分以内で出来上がるもの
- 応募方法 所定の応募用紙又は便せん等の用紙に必要事項を記入して郵送又は持参してください。応募用紙は市ホームページよりダウンロードできます。
- 応募締切 9月4日(金) 必着
- 表彰 最優秀賞1点(副賞8,000円相当賞品) 他5点
- 応募・問い合わせ先 赤穂市保健センター ☎678-0232 赤穂市中広267

☎43・9855

ママの集らび参加者募集

- 日時 8月～11月
午前9時30分～11時30分
- 募集人員 0歳～3歳の子どもを持つ母親
先着15名(初参加優先) ※託児あり
- 申込期間 7月14日(火)～7月28日(火)
- 申込 保健センター ☎43・9855



日程	内容	担当者
1 8/6(木)	「さあ、みんなで友達を作ろう」	保健師
2 8/20(木)	座談会「子育ての悩み解決①」	保健師・栄養士
3 9/7(月)	体操「リラックス体操で身体の疲れをほぐそう」	市民総合体育館指導員・保健師
4 9/24(木)	話「自分がいきいき見える色について」	美容アドバイザー・保健師
5 10/8(木)	「ママの歯も大切に」	歯科衛生士・保健師
6 10/22(木)	座談会「子育ての悩み解決②」	保健師・栄養士
7 11/10(火)	「おいしい料理のポイント」	赤穂市いずみ会・栄養士
8 11/26(木)	話「自分自身の身体・家族計画について」	助産師・保健師