

# 熱中症にご注意!

梅雨明けなどで暑さに慣れていない時期や、湿度が高く急に気温が上がった日など、熱中症が発生しやすくなります。



## 【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎0620・03737  
 天草東保健福祉センター(栖本町) ☎663355  
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎793301

## 熱中症予防のポイント

### ■水分をこまめに補給

- ・のどが渇く前に。
  - ・寝る前や寝起きに。
  - ・食事のときに。
  - ・入浴の前後に。
- ※1日1.3~1.5リットル

### ■日常生活の注意

- ・日傘や帽子で暑さを避ける。
- ・服装は、吸湿性や通気性のよい素材を心がける。
- ・十分な睡眠の確保。
- ・朝食をぬかない。

### ■高齢者で注意すること

- ・のどの渇きを感じにくいので、こまめに水分をとる。
- ・暑さを感じにくいので、扇風機やエアコンなどで室温を調節する。

### ■乳幼児で注意すること

- ・汗のかき方がひどいときは涼しい場所で休ませ、水分を補給する。
- ・子どもだけを絶対に車内に残さない。



## 熱中症になりやすい環境や体調

### 【環境】

- ・急に暑くなった。
  - ・気温や湿度が高い。
  - ・日ざしが強い。
  - ・照り返しが強い。
- ※室内や夜でも熱中症になることがあるので注意が必要です!!



### 【体調】

- ・暑い環境に体が十分に対応できていない。
- ・睡眠不足で、体調がすぐれない。
- ・激しい労働や運動によって、体内に著しい熱がつくられている。

## こんな症状があれば危険信号!



- ・体温が高い。
- ・体が赤い、熱い、皮膚が乾いている。
- ・ズキンズキンとする頭痛。

## 上記の症状になったときには

- ・涼しい場所へ移し衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ・うちわや扇風機、エアコンなどを使って体を冷やす。
- ・首の周り、わきの下、太ももの付け根、足首などを水や保冷剤などで冷やす。



## すぐ救急車(☎119)を呼びましょう!

こんな症状の場合は、すぐ救急車を呼びましょう。

- ・自分で水が飲めない。
- ・脈が弱い、顔面蒼白。
- ・めまいや吐き気、体がだるい。
- ・意識の障害(応答が異常である、呼びかけに反応しないなど)。



【問い合わせ先】本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎03737

## ■3・4カ月児健診(BCG予防接種を含む)

- ▶対象=平成24年3月生まれ
- ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル(BCGを接種するときは予診票も持参)

日	対象地区	場所	受付時間
3 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:45
17 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:45
18 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
19 ㊦	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00~13:15

## ■7・8カ月児健診

- ▶対象=平成23年11月生まれ
- ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
12 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
18 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	13:00~13:15
19 ㊦	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:15~13:30

## ■1歳6カ月児健診

- ▶対象=平成22年12月生まれ
- ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
10 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
25 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00

※本渡(志柿・瀬戸・下浦町)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区は、平成22年11~12月生まれが対象です。  
 ※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区の平成22年12月~同23年1月生まれは8月に実施予定です。

## ■育児学級

- ▶対象=0歳~1歳未満の子どもと保護者
- ▶時間=10:00~13:00 ▶定員=20人
- ▶持参品=母子健康手帳・米0.5合・エプロン・おんぶひも

日	内容	場所
6 ㊦	食育講座「離乳食のすすめ方について」※調理実習(試食)を含む	天草中央保健福祉センター

※参加を希望する人は6月25日㊦までに、電話で天草中央保健福祉センターへお申し込みください。

## ■3歳児健診

- ▶対象=平成21年6月生まれ
- ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
5 ㊦	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	13:00~13:30
26 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区の平成21年5~6月生まれが対象です。  
 ※本渡(志柿・瀬戸・下浦町)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区の平成21年6~7月生まれは、8月に実施予定です。

## ■5歳児健診

- ▶対象=健診日の2週間前に個別にお知らせします。
- ▶持参品=問診票(未就園児・市外就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対象地区	場所	受付時間
9 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
19 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
26 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:15

## ■健康相談

- ▶対象=希望者
- ▶受付時間=10:00~11:00
- ▶持参品=健康手帳・母子健康手帳・バスタオル

日	場所
2㊦	いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター
9㊦	天草中央保健福祉センター、牛深支所、有明保健センター、天草支所
17㊦	天草東保健福祉センター
23㊦	天草中央保健福祉センター、牛深支所

## ■おやこ食育教室

- ▶対象=1歳~3歳の子どもと保護者
- ▶時間=9:45~13:00
- ▶持参品=エプロン・子ども用の飲み物など

日	内容	場所
31 ㊦	・歯の手入れについて ※おやつ作り体験を含む	天草東保健福祉センター

※参加を希望する人は7月27日㊦までに、電話で天草東保健福祉センターへお申し込みください。