

熱中症を防ぐために

～皆さんに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあって熱中症による健康被害を防ぎましょう。

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。
- ※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。

熱中症の症状

- 体温が高い。
- 筋肉痛や大量の発汗。
- 吐き気や倦怠感などの症状。
- 意識障害。



熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ避難させる。
- 衣服を脱がせ、体を冷やす。
- 水分・塩分を補給する。



自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

熱中症予防のポイント

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

■水分・塩分をこまめに補給

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。

■日常生活の注意

- 扇風機やエアコンを使った温度調整。
- こまめに換気し、室温を確認する。
- 遮光カーテンやすだれを設置する。
- 打ち水をする。

■外出時の注意

- 日傘や帽子を使用する。
- 日陰を利用し、こまめに休憩をとる。
- 服装は、通気性がよく、吸湿性・速乾性のある素材のものを着用する。
- 天気の良い日は、屋下がりの外出はできるだけ控える。



☎本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎243737

7月 健康どよみ

☎

天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎240620・☎243737
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) ☎763301

■3・4カ月児健診

- ▶対象=平成25年3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
9 ㊦	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)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
18 ㊦	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00~13:15
23 ㊦	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

■7・8カ月児健診

- ▶対象=平成24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
11 ㊦	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
17 ㊦	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
18 ㊦	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23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
16 ㊦	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
24 ㊦	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23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23年12月~同24年1月生まれは8月に実施予定です。

■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26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。

■3歳児健診

- ▶対象=平成22年6月生まれ
- ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル・尿

日	対象地区	場所	受付時間
4 ㊦	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
25 ㊦	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)・河浦地区は平成22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・栖本地区の平成平成22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(未就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対象地区	場所	受付時間
4 ㊦	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
18 ㊦	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	12:45~13:15

※すべての健診対象者には、健診日の2週間前に個別に通知します。

■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
1㊦	天草西保健福祉センター、いさな館(御所浦支所の2階)、天草中央保健福祉センター
8㊦	牛深支所、有明保健センター
16㊦	天草東保健福祉センター、天草支所
22㊦	天草中央保健福祉センター、牛深支所