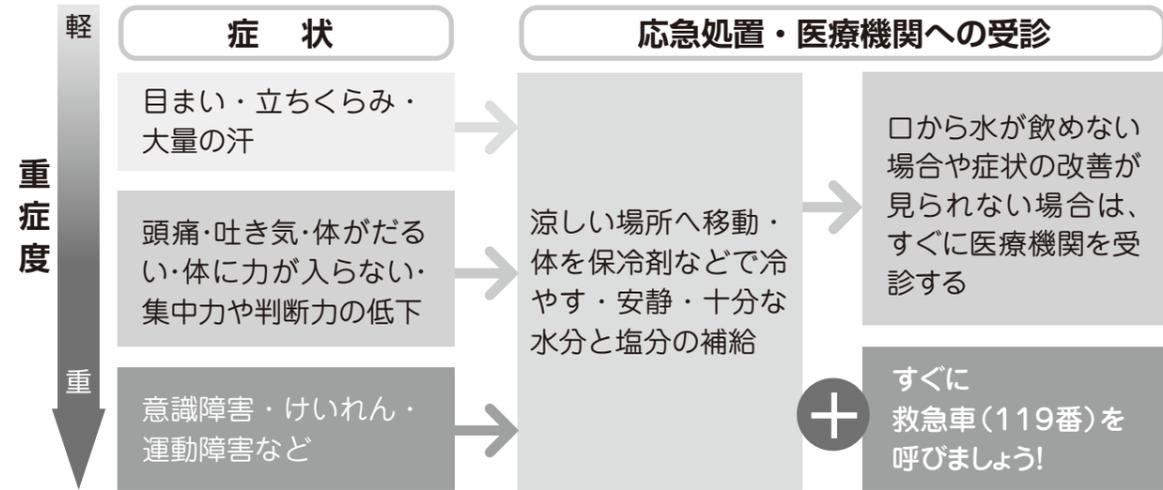


熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう!

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れることで起こります。室内で動かずにおいても室温や湿度が高い場合は、熱中症になることがあるので注意が必要です。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症の症状と応急処置



熱中症予防のポイント

■水分・塩分をこまめに補給

• のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給する。

■日常生活の注意

- 部屋の温度をこまめにチェックする（部屋に温度計を置くことをおすすめします）。
- エアコンや扇風機を使った温度調整（室温28℃を超えないようにする）。

■外出時の注意

- 服装は、体をしめつけにくい涼しい服装にする。
- 日よけ対策（日傘や帽子）をする。
- 無理をせずに、こまめに休憩をとる。

※日ごろから、栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう。



食中毒にご注意!

これから、食中毒が発生しやすい季節になります。食中毒予防の3原則「菌をつけない・増やさない・消滅させる」を心がけて、食中毒を防ぎましょう。

【菌をつけない】①手や食品、調理器具などをしっかり洗う②食品はラップなどで包み、新鮮で衛生的に保存する。

【増やさない】①作った料理はできるだけ早く食べる②室内に放置しないで、冷蔵庫に保存する。

【消滅させる】①食中毒の原因となる菌はほとんどが熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱する②調理器具は定期的に消毒する。

☎本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎243737



■3・4カ月児健診

▶対象=平成26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
8 ㊦	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 ㊦	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00~13:15
22 ㊦	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
23 ㊦	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

■7・8カ月児健診

▶対象=平成25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
10 ㊦	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	12:30~12:50
17 ㊦	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:15~13:30
23 ㊦	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

■1歳6カ月児健診

▶対象=平成24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
15 ㊦	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	12:30~12:50
30 ㊦	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24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24年12月~同25年1月生まれは8月に実施予定です。

■5カ月児育児学級

▶対象=平成26年2月生まれの子どもと保護者
▶時間=9:45~11:30
▶持参品=母子健康手帳・3~4カ月健診で配布した離乳食のパンフレット・バスタオル

日	内容	場所
25 ㊦	・子育てのお話し、離乳食のお話し	天草中央保健福祉センター

※参加を希望する人は7月17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。

☎

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歳児健診

▶対象=平成23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
3 ㊦	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	12:45~13:15
24 ㊦	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	12:30~12:50

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区は平成23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23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
3 ㊦	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
17 ㊦	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	
31 ㊦	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	

※月によっては、翌月の健診対象になることもあります。通知でご確認ください。

■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
7月㊦	いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター
14月㊦	天草中央保健福祉センター、牛深支所、有明保健センター
22月㊦	天草東保健福祉センター、天草支所
28月㊦	天草中央保健福祉センター、牛深支所