

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

- 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

■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

- 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。

夜間運動教室 参加者募集

日 程 ● 7～12月までの毎週火曜日午後7時30分～同9時 ● 天草中央保健福祉センター(亀場町)。

対 象 市内在住で16歳以上の人。

内 容 家庭でできる簡単なストレッチや筋力トレーニングの紹介、日常の活動量(歩数)のチェックとアドバイス。

定 員 50人(先着順)。

参加料 月額500円。

申込方法 6月15日⑨から10月20日⑩までに、天草中央保健福祉センターへ電話で申し込んでください。

※後日、医師による運動可否判定を受けていただきます(料金は自己負担)。

☎天草中央保健福祉センター ☎243737

健康ごよみ 7月



☎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) ☎73301

■3・4カ月児健診

- ▶ 対 象 = 平成27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
7 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:45
8 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
16 ⑩	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00~13:15
21 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、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26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
8 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	13:00~13:15
9 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50
16 ⑩	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25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
14 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、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
22 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦)、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)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区は、平成25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25年12月~同26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27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
24 ⑩	・子育てのお話、離乳食のお話	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⑩までに、電話で天草中央保健福祉センターへ申し込んでください。

■3歳児健診

- ▶ 対 象 = 平成24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
2 ⑩	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
23 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、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24年5~6月生まれが対象です。
※本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区の平成24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
2 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、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	12:30~13:15
16 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、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	
23 ⑩	本渡(志柿・瀬戸・下浦)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:15

※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
6 ⑩	天草中央保健福祉センター、いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター
13 ⑩	牛深支所
16 ⑩	有明保健センター
21 ⑩	天草東保健福祉センター、天草支所
27 ⑩	天草中央保健福祉センター、牛深支所