

3 こまめに水分・塩分をとりましょう

- ・のどが渇いたと感じたときには、すでに脱水状態になっていることもあります。のどの渇きを感じていなくても一日コップ5杯（1ℓ）以上は飲むなどこまめな水分補給をしましょう。
- ・食事の際の汁物やスポーツドリンクはとりすぎに注意して有効に活用しましょう。
- ・ただし、水分摂取の制限がある病気もありますので、治療中の人は主治医にご相談ください。またビールなどの

アルコールは水分補給にはなりません。ジュースも糖分を多く含むため水分と区別して控えてください。

4 暑さに備えた体をつくり体調管理にも気をつけましょう

- ・ウォーキングなど無理のない運動で暑さに強い体をつくりましょう。
- ・こまめに休憩をとり、体調が悪いときは無理しないようにしましょう。



もし熱中症になったとき……大切なのは『体を冷やし体温を下げる』ことです。

<意識がはっきりしている場合>

- ・風通しの良い日陰や冷房のある室内など涼しい場所へ移動します。
- ・熱を出すため、襟元やベルトなど服を緩めます。
- ・脇の下、太ももの付け根、首を濡らしたタオルで巻いたり、うちわで扇ぎ、体を冷やします。
- ・水分、塩分の補給をします（乳児用のイオン飲料やスポーツドリンク、1ℓの水に1～2gの塩を溶かしたも

のなど）。

※症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

<意識がはっきりしない場合>

- ・ただちに救急車を呼びます。
- ・待っている間に、涼しい場所へ移動させ体を冷やします。
- ・意識がないときに水分を飲ませると、肺や気管に入るといがあるので、水分を飲ませないでください。

今年は厚生労働省から「気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電をせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう」と呼びかけられています。みなさんも熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう。

日本脳炎定期予防接種の接種時期が緩和されました

平成17年度から平成21年度までの間、日本脳炎の予防接種をお勧めしていませんでした*。この期間に、対象年齢だった右記対象者は20歳未満までの間に未接種分を接種できるようになりました。

*平成17年5月以降、旧ワクチン接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、接種勧奨を差控えていましたが新ワクチンの開発及び安全性が確認できたため、平成22年4月より接種勧奨を再開しています。

【医療機関】

事前に予約をしてください。接種の際、必ず母子健康手帳を持参してください。母子健康手帳を忘れた場合、接種できません。

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
いけざわこどもクリニック	野々島 2461	242-6633	ナカシマセブンクリニック	須屋 1415-5	288-0777
成松内科医院	須屋 1840-10	345-5151	まつもとこどもクリニック	須屋 264-4	338-8960
宮川内科医院	栄 2497-10	248-2155	みやの小児科	幾久富 1866-513	248-5800

※予診票は上記医療機関にあります。上記医療機関以外で接種を希望される場合は事前に健康づくり推進課にお問い合わせください。

熱中症を予防しましょう



熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分不足などの原因により、体内の熱がうまく体の外に出ず、体温の調整機能がうまく働かなくなることで、重度になると死に至る可能性があります。去年は例年にない暑さが続き、熱中症による救急搬送人数は全国で53,843人にのぼりました。熱中症は炎天下の屋外で起こるというイメージ

がありますが、最近は室内での発生が増えています。特に65歳以上においては自宅での発生が過半数を占めています。つまり、自宅でも熱中症予防に注意することが大切です。予防法を知っていれば防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば救命もできます。

特にこのような人は注意しましょう

- ・子ども
- ・高齢者
- ・熱中症になったことがある人
- ・暑さに慣れてない人
- ・運動に慣れてない人
- ・水分や塩分の不足の人
- ・下痢の人、体調悪い人や睡眠不足の人



このような環境にも注意しましょう

急に気温があがった日



日差しが強い日、風が弱い日
気温・湿度が高い日



●熱中症の症状

軽度…めまいや筋肉痛、こむらがえり、大量の汗など
中度…頭痛や吐き気、体のだるさ、気分の不快など
重症…意識がなくなったり、もうろうとします

普段からの熱中症予防法

1 暑さを避けましょう

- ・屋外では帽子や日傘を活用し日陰を選び、室内ではカーテンやすだれを使い直射日光を遮りましょう。
- ・風通しを良くし、必要に応じて扇風機やエアコンなどを用い、温度調整をしましょう。また、エアコンを切った車内はすぐ高温になるため子どもだけを残しておくことは大変危険です。

2 服装の工夫をしましょう

- ・通気性、吸収性のよい素材の服装で過ごしましょう。

