

◎熱中症に気をつけましょう

7～9月は熱中症が発生しやすい時期です。熱中症とは、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、体温の調節が上手くできなくなることが原因で起こり、重症になると死に至る可能性があります。熱中症を正しく理解し、また周囲の人にも呼びかけるなど、熱中症の予防に努めましょう。

熱中症の発生しやすい環境

- 気温・湿度が高い
- 風が弱く・日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった等

※蒸し暑い日や前日より急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときに起こりやすいといわれています。

【熱中症の症状】※右にいくほど重い症状になります。

軽症	重症
めまい、失神、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗	頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、脱力感
	高体温、発汗が止まる、意識障害、呼びかけへの反応がおかしい、けいれん、まっすぐ歩けない

熱中症の予防

- のどの渇きがなくても水分補給をする
- 日傘や帽子を着用し、こまめに休憩するなど暑さを避ける
- 吸水性・通気性のよい素材を使った衣類を着用する
- 体調管理を十分に



もし熱中症になったら

- 風通しのよい涼しい場所や冷房のきいている室内へ移動する
 - うちわなどで扇いだり、冷たいタオルや保冷剤などをあてて身体を冷やす
 - 意識がはっきりしている時は、水分を補給する（塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが適している）
- ※自分で水を飲めない、意識がない場合は直ちに医療機関に搬送しましょう。



【乳児健康診査】

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)

- 対象 生後1・3・7か月児
- ※各医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

【1歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票持参)

- 小野田保健センター
- とき 8月9日(金) 13:00～14:00

【3歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票・尿持参)

- 小野田保健センター
- とき 8月23日(金) 13:00～14:00
- 保健センター
- とき 9月4日(木) 13:00～14:00

【すくすく相談】(母子健康手帳持参)

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談
- 小野田保健センター
- とき 8月22日(木) 9:30～11:15
- 保健センター
- とき 9月5日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者
- テーマ まわる風車
- 小野田保健センター
- とき 8月22日(木) 10:00～11:30

【育児学級】(母子健康手帳・筆記用具持参)

- 対象 生後3か月～6か月の乳児とその保護者
 - ところ 小野田保健センター
 - 1回目 (8月30日(金) 13:30～15:30)
 - 内容 小児科医講話、座談会、歯科指導
 - 2回目 (9月20日(金) 13:30～15:30)
 - 内容 育児のポイント、離乳食について(調理実習)
- ※2回で1コースです。
※1週間前までに保健センターへ申し込んでください。

【健康相談】

- 小野田保健センター
- とき 8月8日(木) 9:30～11:30
- 保健センター
- とき 8月15日(木) 9:30～11:30