



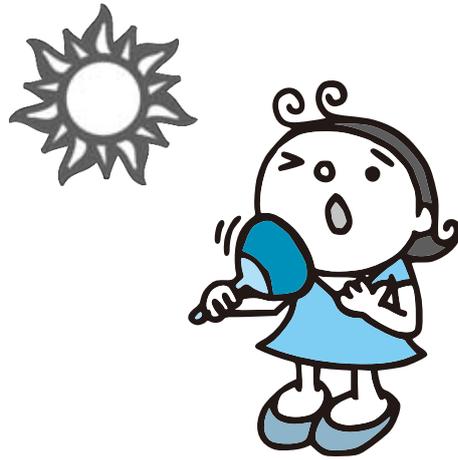
健康みちしるべ

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

# 熱中症で気をつけまじょう

52・2111



## ●熱中症って？

私たちの体は、皮膚の血液量を増やしたり、汗を出したりして体温を調節しています。

しかし、外気が皮膚の温度を超えると放熱しにくくなり、また湿度が高いと汗の蒸発量が少なくなると体温が上昇します。体の熱が十分に放出されず、熱がこもってしまうのが「熱中症」です。

めまい、頭痛、吐き気、体のだるさなどの症状がみられます。ひどい時は意識障害や死に至ることもあります。

## ●こんな人は特に注意を！

- ・高齢者や子ども
- ・脱水状態にある人
- ・生活習慣病や肥満の人
- ・日頃運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気療養中や体調の悪い人

※背が低い幼児やベビーカーは、地表から放射熱を多く受け、体温が高くなりやすいので注意が必要です。

炎天下はもちろん、蒸し暑い室内でも、熱中症は多く発生しています。また、真夏になる前でも油断は禁物。梅雨の合間に突然気温が上昇したり、梅雨明けで急に蒸し暑くなった日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすいので要注意です。高温多湿で風通しの悪いところや、アスファルトの地面から日光の強い照り返しを受ける所などは熱中症の危険が大きくなります。

自分でできる予防対策をしつかりと理解し、身につけておきましょう。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。	
園庭開放 (藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00 ~ 11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたまぼこ」 さんの絵本の 読み聞かせ	0 ~ 1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00	
ベビー マッサージ 講習 (無料)	母と子の健康づくり運動協議会有田支部が実施してくれるベビーマッサージのお誘いです。 ◆講師…ロイヤルセラピスト協会認定講師 向山智恵先生 ◆日時…7月30日(木) 10:00 ~ 11:30 ◆場所…子育て支援センター ◆対象…生後2カ月ころから1歳ころまでの赤ちゃん和妈妈 ◆定員…20人(要申し込み) ※子育て支援センターへ申し込んでください。	

7月30日(木)のほっとルームは  
ベビーマッサージのため、お休みします。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)  
☎090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

## ●熱中症を予防するには？

- ①喉が渇く前に水分をこまめにとりましょう。
- ②通気性のよい服装を選び、外出時は帽子や日傘を使いましょう。
- ③住居の風通しをよくして、カーテンやすだれを用いて、直射日光を防ぎましょう。

## ●熱中症の対処方法は？

- ①涼しい場所へ移動し、休息をとる。
- ②衣服を脱がせて体を冷やす。  
(首、脇の下、足の付け根を冷やすと効果的)
- ③水分、塩分を補給する。

※反応がおかしい、言動がはっきりしない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。