



健康みちしるべ

# 夏の健康対策

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

52・2111

今年も、暑い夏がやってきました。皆さま、いかがお過ごしですか？今月は暑さから身を守る方法、熱中症予防について一緒に考えましょう。

近年、日常生活で増加しているのが熱中症です。重症化すると生命も脅かす恐ろしい病気ですが、正しい知識を持って適切な対応をすることができず、予防することができません。

## 熱中症とは

人間の体には体温調整機能が備わっており、常に体内で熱を作り出している一方、自律神経を介して適度な体温を保っています。しかし、

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 熱いものがそばにある
- 急に暑くなった

などの環境下では、体温調整機能に乱れが生じ、適度な体温が保てなくなり、さまざまな障害が起こることがあります。これを熱中症といいます。

## 暑さで表れる症状

- 体の疲労／なんとなく体がだるい、やる気が起きないなどの不調が起こる。
- 胃腸の疲労／汗をかくことで、ビタミンや塩分の消耗が激しくなる。
- 神経の疲労／ストレスによる疲労で体調を崩しやすくなる。
- 他にも、めまいや吐き気、頭痛、発熱などの症状が現れます。

## 熱中症の予防法

- 冷房は外気との温度差を5度以内にする。
- こまめに電解質の入ったスポーツドリンクなどを飲む。
- 十分な睡眠を取り、疲れをためない。
- お風呂はシャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくり漬かる。
- 栄養バランスに気をつけ、1日3食、規則正しく食べるようにする。
- 適度に体を動かす。

これらのことに気を付けて、この夏を乗り切りましょう！

## うれしいお知らせ！

### 有田市立病院での分娩再開

有田市立病院では4月に産婦人科常勤医が着任し、休止していた分娩を再開しています。

5月には分娩再開後、1人目の元気な赤ちゃんが誕生しました。

有田市立病院  
☎82-2151



おわびと訂正／広報ありだかわ6月号「健康みちしるべ」の中で「歯周病健診」と表記しましたが、正しくは「歯周病検診」の誤りです。ここに訂正しておわび申し上げます。

### 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

子育て支援センターは、皆さまの子育てを応援します。あそびのひろばでは、音楽に合わせて手遊びや体操、簡単なおもちゃ作り、楽しいシアターなどを行っています。トランポリンやサイバーホイールで遊べるイベントも企画しているので、お気軽にお問い合わせください！

### 子育てワンポイントアドバイス

子育てのものさしはアバウトなくらいがちょうどいい

	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
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	◇ 9:00～11:00 ◇ 13:30～16:30
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 ①10:00～11:30(9:30～受付) ②14:00～15:00(13:30～受付)	
「たまたばこ」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 ◆時間…第4水曜日 10:00～11:00(9:30～受付)	

■場所／子育て支援センター（旧さび中央保育所）

☎090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]