

1歳で～す

～前年8月の
1番最初に生まれた赤ちゃん～

あかさき ゆうき
赤崎 友紀くん

H18. 8. 1日生

父 清志さん

母 直美さん

(求名町公民会)

○お母さんから一言
元気で、大きく育ってくださいね。



☆楽々健康ウォーク☆

みなさん、一緒に歩いて気持ちいい汗を流してみませんか？

○8月5日(日)

宮之城おしどりの里コース

午前7時出発～総合体育館発

○8月25日(土)

秀吉ゆかりのロマン街道コース

午前7時出発～山崎地区公民館発

熱中症を予防しよう！

◆熱中症とは

体には、環境の変化に対応して、体温を一定に保とうとする機能があります。暑い夏には、血管が拡張して皮膚の血流量が増え、皮膚から熱を逃がしたり、汗を多く出し、汗の蒸発に伴い皮膚から熱が奪われたりします。このような熱の放出により、体温が下がり、一定に保たれています。

ところが、高温・高熱にさらされたり、激しい運動を行ったりしたときなど、熱の放出がうまく行われずに、体内に熱がこもることがあります。

この体の中と外の【あつさ】によって引き起こされる様々な体の不調を熱中症といいます。



健康
だ
よ
り

◆熱中症の症状は

脈がはやくなる、めまい、立ちくらみ、手足のけいれんなど自分で対処できる症状から、ふらふらする、立てない、意識障害を起こすなどの重度の症状を起こし、救急車を呼び、医療機関を受診しなければならないこともあります。

高齢者では、体温調節の能力の低下やエアコンが嫌い、トイレに行きたくなくて水分摂取を控えるなど、様々な身体的要因、環境的要因が影響して室内でも発症する場合があります。

◆熱中症の予防は

- ・暑い中での無理な運動はさける。
- ・水分補給をこまめにする。(就寝前も含めて)
- ・スポーツや農作業等大量に汗をかくときは、スポーツドリンクなどを飲み、水分と塩分を補給します。
- ・通気性のよい服装にする。
- ・帽子、日傘などで頭部を保護する。
- ・体調を整える。(食事バランス・十分な睡眠・アルコールの飲みすぎを避ける・エアコンの設定温度はできるだけ高めにして体が暑さに慣れるようにしておく。)

◆応急処置は

- ・風通しのよい涼しい場所を選び、衣類をゆるめて寝かせる。(室内の場合は換気し、エアコンなどで室温を下げる。)
- ・冷水、氷、うちわなどを使い、体を冷やす。(意識がない場合は、吐いたものがのどや気管に詰まらないように顔を横向きにする。救急車を呼ぶ。)
- ・意識があって飲み込める場合は、スポーツドリンクなどを補給する。