

熱中症にご用心!

問 市保健センター
☎86-8450

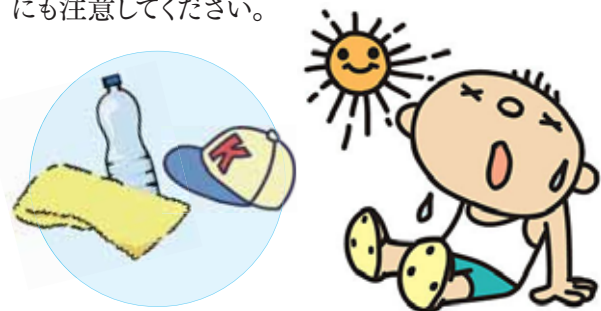
◆熱中症による死亡災害発生状況によると、昨年に比べ今年は6倍の発生状況にあります。今夏の暑さや節電に取り組まれている中で、熱中症の増加が予想されます。熱中症の予防に努めましょう。
※特に、乳幼児や高齢者は注意が必要です。

【乳幼児の場合】

身体が小さく、高温になる地面の近くにいること、体温調節がうまくできないことも熱中症になる原因のひとつ。顔が赤くなっていたり、汗をかいていたりと変化があったら、水分補給や涼しいところで休ませましょう。
また、車の中は高温になり、危険です。短時間でも、子どもを放置するのは絶対にやめてください。

【高齢者の場合】

体内の水分が少なく、のどの渇きも強く感じないため、水分不足になりがちです。こまめに水分を補給し、夜間も水分が摂れるようにしましょう。部屋の温度・湿度にも注意してください。



発生しやすい環境	高温多湿で、風がなく、日差しが強 いときに起きやすい。 また、体育館での運動時や暑い室内 でも起きやすい。
予防法	<p>①水分をこまめに補給する</p> <ul style="list-style-type: none"> ●のどが渇いたと感じた時には、すでに体は水分不足の状態です。そうなる前に、少しずつ水分を補給しましょう。 ●運動時など汗をかいた時は、塩分が含まれているスポーツドリンクなどをこまめに飲みましょう。また、運動を長時間行うときは、30分～1時間おきに休息をとるようにしましょう。 ●お酒は、水分補給になりません。また、アルコールを分解する際に多量の水分を使うので、この時期の深酒は禁物です。 <p>②体を冷やす</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり汗を拭いたり、濡れタオルなどで首や脇の下などを冷やしましょう。 ●熱を逃しやすい服装(通気性の良い肌着など)、つばの広い帽子や日傘を忘れずに。 <p>③体調不良のときは無理をしない</p>

平成23年度大川あなたとわたしのまちづくりセミナー受講者募集!!



男女共同参画の啓発および女性が社会的実力をつける機会を提供するため、セミナーを開催します。
受講対象者 男女を問わずどなたでも参加できます。
※単日受講可能です。
※手話・託児サービス有り(移動学習を除く・要予約)
定員 280人程度
会場 ワークピア大川(移動学習は、プログラム参照)
受講料 無料(ただし、移動学習時の昼食代や見学用バス代などは実費負担)
申込期限 8月19日(金)
問 市企画調整課企画・女性政策係☎85-5573

～プログラム～

日時	学習テーマ/講師
9月6日(火) 13時30分～	「魔法の水マイエンザ&えひめAI - 台所からはじまる環境改善 -」 / 曾我部義明氏(マイエンザ協会 会長)
10月29日(土) 13時30分～	「映像から見る人権問題」 / 古賀晃氏(城島小学校教頭)
11月19日(土)	移動学習(唐津市) ※詳細は、開講後にお知らせします。
12月2日(金) 13時30分～	「人生をおいしく食べよう - 健康最新情報 -」 / 山際千津枝氏(料理研究家)

目次 | 今月の主な内容 |

◆お知らせ情報	●各課からのお知らせ ●熱中症にご用心! ◆大川あなたとわたしのまちづくりセミナー受講者募集 ●各課からのお知らせ ●大川環境王2011 ●各課からのお知らせ ◆暴力団追放総決起大会 ◆さわやかかぐや姫募集 ●男女共同参画など	3 P 3 P 4 P 5 P 7 P
◆耳より(生活)情報	●各課からのお知らせ ◆ひとり親家庭等医療証更新の時期です ◆臨時職員の募集 ●情報ボックス ◆各種手当てについて ◆市営住宅入居者募集 ◆子育て支援センターだより ●保健センターだより ●今月の行事など ◆日曜・祝日在宅医 ◆各種相談	5・6 P 8・13 P 8・13 P 19 P 18 P



◆イベント情報(その他)	●情報ボックス ◆大川花火大会中止のお知らせ ◆誌上美術館 ◆ちくご路かわら版、ちょっと足をのばして ●フラッシュバック ●広告	9 P 14 P 15 P 16 P 17 P 20 P
--------------	---	---