

地域包括支援センターです

「熱中症」に注意しましょう

暑い時、私たちの体は汗をかくことで体温調節します。しかし多量に汗をかくと体内が水分・塩分不足の状態になり、十分に汗をかくことができず熱が体内にこもってしまいます。このように暑さなどにより体温調節ができなくなる病気が「熱中症」です。症状は、めまい、吐き気、だるさ等があり、重症になると命にも関わってきます。

特に高齢者は、体内の水分量が少ない、暑さやのどの渇きを感じにくくなっているといった老化による身体の変化から熱中症になりやすいといえます。

また、エアコンが苦手、トイレが近くなるから水分摂取を控える等の生活様式も関係しています。



★熱中症の予防のために★

- ・睡眠を十分にとる。
- ・エアコンは設定温度を下げすぎず、直接風が当たらないように利用する。
- ・窓を開ける、扇風機を使うなどして風通しの良い部屋にする。
- ・外出時はなるべく日陰を歩く、日傘や帽子を利用する。
- ・スポーツドリンクなどで水分補給する。（飲んだ水分が体内に吸収されるには時間がかかるため、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給する）
- ・服装は、綿や麻などの風通しが良く汗が乾きやすい素材のものにする。

熱中症は炎天下だけでなく屋内や夜間でも起こります。閉め切った部屋の中で寝ていて熱中症になったケースもあり、実際には屋内でも頻繁に起こっています。

エアコンや扇風機等を利用して、温度・湿度対策を十分に行いましょう。

いきいき通信

【第2次富士見町健康づくり計画（健康ふじみ21）】と【富士見町食育推進計画】を策定しました

町民の皆様には計画の概要版を配布させていただきます。今後、新たな計画に基づいて、町民の皆様と共に、健康づくり・食育の推進を図っていきいたいと考えています。皆様のご理解とご協力をお願いします。



【第2次富士見町健康づくり計画（健康ふじみ21）】と【富士見町食育推進計画】策定のための、健康・食育に関するアンケートにご協力いただきました町民の皆様には心から感謝申し上げます。

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

問 住民福祉課 社会福祉係 ☎62-9144

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする地域に根ざした国民運動です。

『黄色い羽根は賛同のしるし』

「社会を明るくする運動」のシンボルマークである「ひまわり」と、刑期を終え出所した男性を温かく迎える夫婦愛を描いた映画「幸福の黄色いハンカチ（昭和52年山田洋二監督）」にヒントを得て作られ、全国各地に広がりを見せています。

●黄色い羽根に込められた想い

- ① 過ちを犯した人たちが悔い改めて罪を償い、地域社会で生き直そうとする状態を私たち社会が支えたい。
- ② 再び犯罪に手を染めさせないというネットワークを大きく広げたい。



【富士見町保護司会・更生保護女性会】

親と子の健康ガイド

7月（7月11日～8月10日）

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成25年3月生まれ	7月25日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成24年12月生まれ	8月6日(火)		
10ヵ月児健診	平成24年9月生まれ		午後1:40	
2歳児歯科健診	平成23年5月～6月生まれ	7月19日(金)	午後1:00	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	8月5日(月)	午後1:30	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	7月17日(水)	午後1:15～1:50 (受付)	
日本脳炎	平成20年12月～平成21年3月生まれ(追加)	8月8日(木)		
		7月12日(金)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	7月30日(火)	午前9:30～10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134