



夏をクールに乗り切ろう！

♪7月は熱中症予防強化月間です♪

熱中症とは

体温並みの気候のなかで、汗をかいて体の水分が少なくなることで、体に熱がこもった状態をいいます。特に、気温が高い日、湿度が高い日、風が弱い日、日差しが強い日は注意が必要です。

また、屋外ばかりでなく屋内でも、高温多湿の環境で長時間過ごすと、熱中症になる危険性があります。熱中症予防のポイントに注意して、夏をクールに乗り切りましょう！

注意



○顔が赤い、意識障害がある、まっすぐ歩けない

○めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り

○頭ががんがんする、吐き気がする、体がだるい

○手や口のしびれ、脈が速い、汗が拭いても拭いても出てくる

熱中症の主な症状

問い合わせ 社会健康課 ☎ 592140

熱中症予防のポイント

水分・塩分の補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。たくさん汗をかいだときには、スポーツドリンクなどで、水分と同時に適量の塩分もとりましょう。



部屋の温度調節

部屋の温度は28℃を目安にしましょう。すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通りをよくしたり、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



熱を外に逃がす服装



汗を吸収し、通気性のよい素材（木綿、麻など）の衣服を着ましょう。屋外では日傘をさしたり、帽子をかぶりましょう。

日頃の健康管理

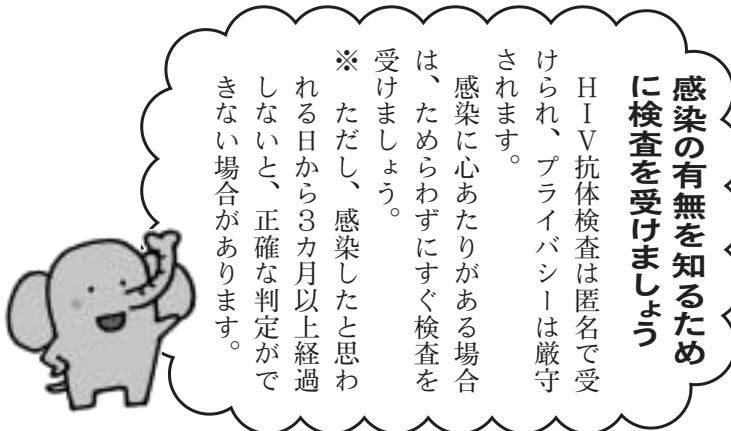
睡眠不足や二日酔いなど、体調不良のときは体温調節機能が低下します。あまり気温が高くななくても熱中症になりやすいので、体調が回復するまでは、暑いところでの活動は控えましょう。

とき
7月20日(水)
9時～11時

※ 両検査とも無料。予約が必要です。
ところ
県西部保健所へ。
申し込み

と
き
県西部保健所
☎ 0829②1181

H-I-V(エイズ)抗体検査
肝炎ウイルス検査



H-I-V抗体検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。
※ 感染に心あたりがある場合は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。
※ ただし、感染したと思われる日から3ヶ月以上経過しないと、正確な判定ができない場合があります。