

保健だより

令和3年8月号 No.560

8月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
1 日	新型コロナワクチン予防接種【8グループ1回目】		社会体育館	9:00~16:00	完全予約制
3 火	離乳食教室(後期~完了期)		保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
4 水	4ヶ月児健診		木曾町本庁舎 はぐくみ広場	(14:00~14:10)	該当者個人通知
	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
8 日	新型コロナワクチン予防接種【9グループ1回目】		社会体育館	9:00~11:50	完全予約制
10 火	子育てサロン		子育て支援センター みやのもり	10:00~12:00	申込者
18 水	ノルディックウォーキング教室 ①		幸せテラスまめのわ フィットネスルーム	13:30~15:00	申込者
	木曾障がい者総合支援センター とともに巡回相談		保健センター (1階ホール)	13:30~16:00	希望者
19 木	60代からはじめる健康づくり教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
20 金	精神保健福祉士による こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
	膝・腰元気アップ教室 ①		保健センター	13:30~14:30	申込者
22 日	新型コロナワクチン予防接種【8グループ2回目】		社会体育館	9:00~16:00	完全予約制
23 月	インターバル速歩教室 ①		社会体育館	昼の部 13:30~15:00 夜の部 19:00~20:30	申込者
24 火	乳児健診		保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
25 水	親と子の心と体の相談会		保健センター	10:00~12:00 13:00~16:00	申込者
	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
26 木	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
	膝・腰元気アップ教室 ①		保健センター	13:30~14:30	申込者
	新型コロナワクチン予防接種【10グループ1回目】		社会体育館	9:00~11:50	完全予約制
29 日	新型コロナワクチン予防接種【9グループ2回目】		社会体育館	9:00~11:50	完全予約制
30 月	骨密度検診 ②		保健センター	9:00~15:00	該当者個人通知
31 火			老人福祉センター		

熱中症予防×コロナ感染防止で

「新しい生活様式」について、裏面をご覧ください

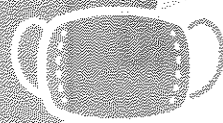
熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

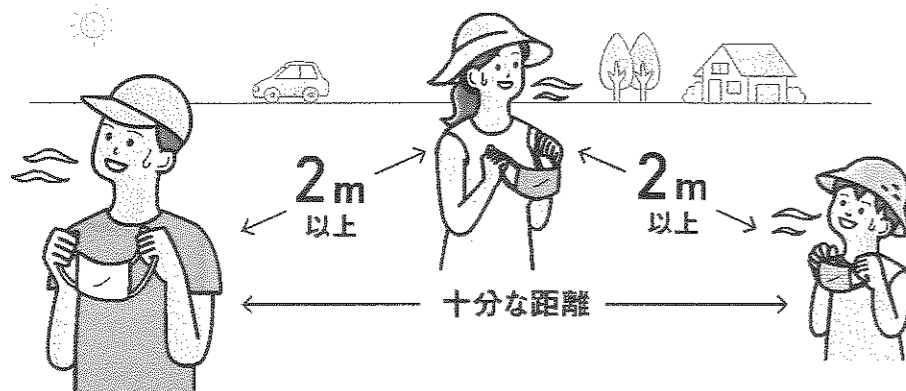
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

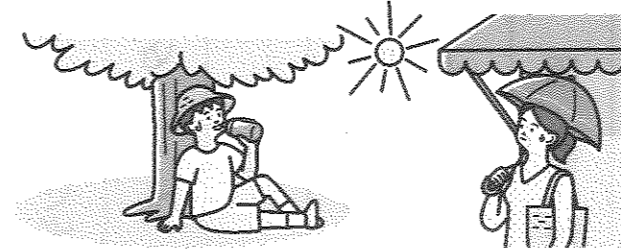


気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

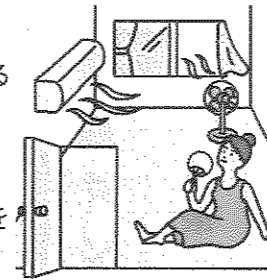


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

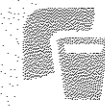
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

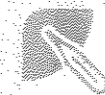


1時間ごとに入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本

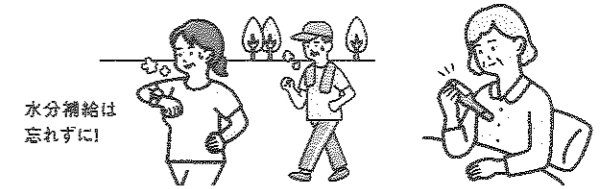


・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

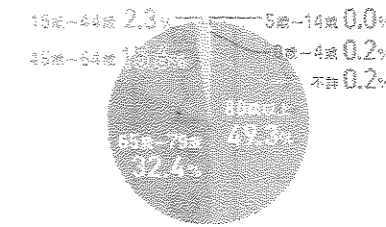
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

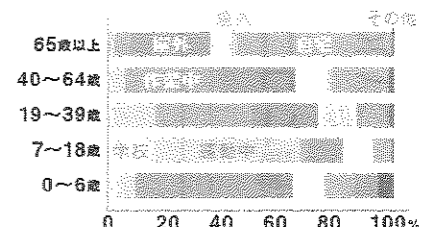


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

