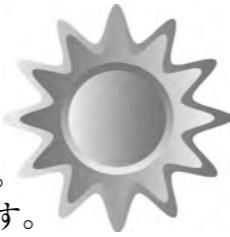


保健師
だより

熱中症を予防しよう!



夏本番の季節になりました。この時期になると、熱中症になる人が増えてきます。去年の沖縄県の熱中症発生状況は、6月から増え始め7月がピークとなっています。正しい熱中症対策を知って、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症にならないために

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、だれでもかかる危険性があります。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。夏へ向けて体力づくりや、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。また、日頃から下記のことを意識し、熱中症を予防しましょう!!

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



熱中症の分類と対処方法

症状

軽症

めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ



重症

頭痛、吐き気、体がだるい、集中力や判断力の低下



とても重症

意識障害(呼びかけに対して反応がおかしい、会話がおかしいなど)



対処

涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給

水分がとれない、症状が改善しなければ早めに病院へ!!



すぐに救急車を!

119

涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

ハブクラゲ発生注意報、発令中!

夏に向けて県内各地の海水浴場がにぎわい始めています。それにあわせて、例年6月から9月にかけて、ハブクラゲによる被害が発生します。海水浴やマリンスポーツに行く際は、次のことに注意してレジャーを楽しみましょう。

注意

- ① 海水浴をする場合は、ハブクラゲ防止ネット対策を取っている海水浴場で泳ぐ。
- ② 遊泳時はウェットスーツなどを着用し、可能な限り肌の露出を控える。万が一のために、食酢を持ち歩く。(刺されたら患部に酢をたっぷりかけて触手を取り除く。患部をこすらない。)
- ③ 被害にあった場合は、慌てず救急車などで病院に搬送してもらう。(自分で車を運転しない)
- ④ 痛みがあるときは、氷や冷水で冷やす。

お問い合わせ 総務部生活環境安全課 環境保全係 ☎945-5018

30~64歳 必見!! “なりたい”をつくる3カ月チャレンジ!! 教室

— スリムになりたい、キレイになりたい、運動習慣を身につけたい、あの頃に戻りたい —

“なりたい”がつかれる! この教室ココがすごい!

- ☆ 運動・栄養面を、運動指導士・管理栄養士がしっかりサポート!!
 - ☆ 充実したメディカルチェックで、科学的にあなたの身体を分析!!
 - ☆ 全額自己負担だと約3万円のところ、今なら自己負担は1カ月分の利用料のみ!!
- あとはあなたの“なりたい”気持ちだけ! この記事を読んだあなた、変わるのはいまですよ

対象者: 西原町に住所のある30歳から64歳までの方

- ① 昨年度または今年度の健診を受け、健診結果を提供できる方
- ② BMI25以上または腹囲(男性85cm・女性90cm)以上の方
- ③ 去年のプログラムに参加していない方

募集定員: 15名 ※応募多数の場合は抽選

実施期間: 9月1日(火)~11月30日(月)

平日9:00~20:00、土曜9:00~16:00

場所: 沖縄県健康づくり財団(旧 沖縄県総合保健協会)

料金: 5,650円(ジム)または6,700円(プール)
※医師の診察によって決定します。

申込み: 7月1日(水)~31日(金) 健康推進課 窓口
平日8:30~17:15 (お昼休み除く)



プログラム	8月	10日(月)~15日(土)	メディカルチェック① ※都合の良い日を1日選択	
		18日(火) 午後	メディカルチェック②	
		20日(木) 午後	開講式	
	9月	☆使い放題☆		運動実践
		☆使い放題☆		運動実践&調理実習(3日(土))
	11月	☆使い放題☆		運動実践
12月	11月30日(月)~12月5日(土)		メディカルチェック① ※都合の良い日を1日選択	
	9日(水) 午後	メディカルチェック②		
	22日(火) 午後	閉講式		

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791 担当(下門・屋宜)

虐待かもと思ったら...



お近くの児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。
※通話料がかかります。

こんなときは
すぐお電話
ください!



あの子、もしかしたら虐待を受けているのかしら...



子育てが辛くてつい子どもにあたってしまふ...



近くに子育てに悩んでいる人がいる...