

# 熱中症に注意しましょう！



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 暑さ対策のポイント



### ★室内では…

- ・扇風機やエアコンの温度調節
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水の利用
- ・室温をこまめに確認

### ★室外では…

- ・帽子、日傘の使用
- ・日陰でこまめな休憩
- ・暑い日は外出を避ける

※晴天時には、地面に近いほど気温が高くなり、**幼児は大人より危険な状態**になります。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになります。

### ★からだの熱を逃がす…

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ・保冷剤、氷、冷たい枕などでからだを冷やす

### ★水分の補給…

- ・室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給する



引用：厚生労働省ホームページ



## 《予防接種は順調ですか？》

最近、「麻しん」の流行が問題になっています。

MR（麻しん・風しん）の接種を母子手帳をみて確認し、まだの方は早めに受けましょう。



- ・1期は、満1歳から2歳未満
- ・2期は、年長児（就学前までに）

※お問い合わせは保健センターへ

## 《7月の乳幼児健診・相談》 会場：保健センター（TEL82-1111）

受診したら、  
園にお知らせ  
ください。

	6か月健診 (H29.12月生)	1歳6か月健診 (H28.12月生)	3歳児健診 (H27.6月生)	2歳児健康相談 (H28.6月生)
1日～15日生	4日(水)	10日(火)	11日(水)	6日(金)
16日～末日生	18日(水)	24日(火)	25日(水)	
受付時間	13:15～14:00			9:30～10:30



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。