

声をかけあって、 熱中症を予防しましょう！

気温と湿度が高くなり、熱中症の危険が高まっています。すでに県内でも、熱中症の重症事例が報告されています。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。

室内でも熱中症は起こります。次の点に注意し、みんなで声をかけあって熱中症を予防しましょう。

もし、めまいや頭痛、筋肉痛、吐き気、体がだるい等の症状があり、「熱中症かな?」と思ったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

保健現場 レポート

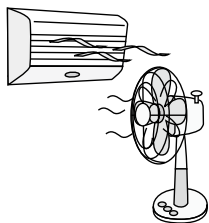
福祉保健課
保健師

413

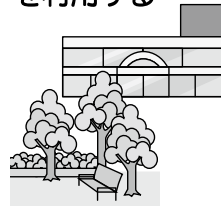
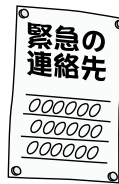
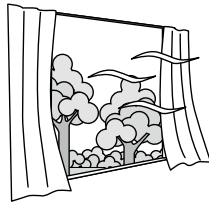
梅林 千恵

熱中症の予防はできていますか？ チェックをしてみましょう

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない



- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



〈予防のポイント〉
室温は28度以下、湿度は60%以下に保ちましょう。

環境省熱中症予防情報サイトより

笠木	茶屋		生山		霞		丸山	三栄	上三栄	矢戸		宮内	河上	自治会	
石川 洋子	近藤 智富美	岸本 八恵子	坪倉 有希子	伊田 英寿	加藤 隆夫	藤森 史子	山形 千波	松本 由美	井川 瑞江	大柄 瑞穂	入澤 眞澄	梅林 千恵	吉田 岳史	岡松 智子	地区保健委員
上萩山	新屋	湯河	多里	菅沢	宝谷	印賀	折渡	阿毘縁	福万来	佐木谷	福寿実	福寿実	田村 宙司		
杠 敦美	中田 早苗	松本 さつき	長谷川 延江	榎尾 光子	濱田 悦子	山内 紀代美	白根 由佐子	佐藤 俊作	段塚 芙美	福田 張水	丸山 恵子	石橋 加寿美	三上 さゆり	久代 禮子	妹尾 るみ子
豊栄	神福下	神福上	福塚	三吉	下石 見	中石 見	上石 見	神戸上	花口	萩原	戸田 佐奈枝				
(敬称略) 上田 まき江	坂村 早苗	後藤 華子	山崎 晴美	福田 由佳里	丸山 ひとみ	原田 早苗	山形 裕子	小山 政江	木山 香代子	安達 美智子	吉澤 美津恵	加藤 真寿美	宇田 人美	新田 智香	西村 登代美

地区保健委員は、町内33自治会の推薦により選出されます。現在50名の地区保健委員が、地域の健康づくり活動のリーダーとして活動しています。年数回の研修会や住民検診のおさそい、健康教室の企画等が主な活動内容です。

令和5年度の地区保健委員を紹介しします

