



健康講座

熱中症予防対策について

健康推進課 国民健康保険係 ☎62-2910 (直通)

健康

今年の夏は、新型コロナウイルスの感染症予防対策に伴い、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気を付けることが大切です。そのために、熱中症について、新しい生活様式を進めていく上で特に心がけていただきたい熱中症予防行動についてまとめています。

熱中症とはなにか・・・

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こす病気のことです。



【熱中症を引き起こす条件】

環境	身体	行動
<ul style="list-style-type: none"> ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・閉め切った室内 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者、乳幼児、肥満 ・体に障害がある人 ・持病（糖尿病、心臓病、精神疾患等） ・低栄養状態 	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動 ・なれない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給がしにくい

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 夏の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずしましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気をする必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



子育て支援センター活動だより

子育て支援センター ☎62-3311

☆体育館で遊ぼうの会 6月23日(火)

色見保育園の園庭で砂遊びしたり、色見総合センターで思いっきり走り回りました。久しぶりの講座で子どもたちはとても楽しそうでした。



子育て

《参加者のこえ》

- 家にこもりっぱなしだったので砂場遊びとか、お友達と遊べてとても楽しそうにしていたので良かったです。
- 家の中や外で遊んでばかりだったので、広いお部屋や外で遊べたので子どもも楽しんでるのを見て参加して良かったと思います。
- お友達と一緒に楽しく走り回っていて、凄く楽しそうでした。家の中では思いっきり走り回ったりできないので、またこんな機会があると嬉しいです。
- 久しぶりに同じくらいの子どもたちと交流ができて、娘がとっても楽しそうでした。



南阿蘇ビジターセンター 阿蘇高森自然だより

トチバニンジン (ウコギ科)

5月頃に咲く黄緑色の花はあまり目立ちません。しかし、目立たない花を挽回するかのよう、熟した赤い果実はあでやかで魅力的。遠くからでもすぐ見つけることができます。今年は例年より沢山の株が実をつけて見応えたっぷりです。

名は葉がトチノキに似ていることにより付けられました。日本原産。生薬名をチクセツニンジンといい、健胃、咳止めなどの薬草として利用されています。



南阿蘇ビジターセンター ☎0967-62-0911

「わたしと年金」エッセイ募集



年金

年金について考えていただく機会として「わたしと年金」をテーマに、自分や家族と公的年金との関わりやあなたの考え、公的年金の大切さなどに関するエッセイを募集しています。

日本語で1,000~2,000字以内。氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。

応募資格：中学生以上

発表：受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。また、受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

提出先：日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

日本年金機構 ☎03-5344-1100 (代表)