

# 熱中症予防のために

**外出時には日傘の使用、帽子の着用**

**吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用**

**保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす**

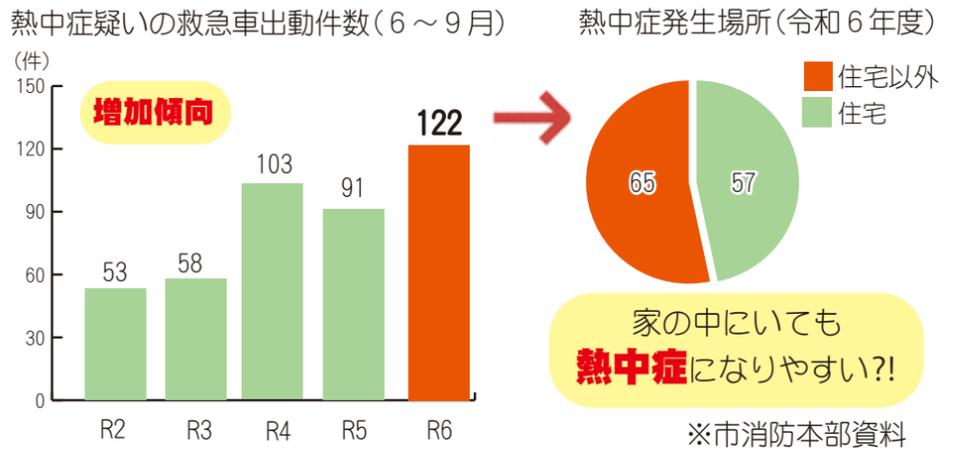
**エアコンなどで温度をこまめに調節**

**天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩**

**遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施**

熱中症は、どこにいても発症し、重くなると亡くなることもあります。各自が正しい知識と対処法を身につけて、熱中症を予防しましょう。

問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7091、消防本部 ☎072-422-9202



## ●熱中症警戒アラートとクーリングシェルターを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。アラートの発生場所はホームページで確認できます。また、クーリングシェルターを活用するなど、エアコンの効いた涼しい室内で過ごすようにしましょう。



ホームページ

### クーリングシェルター指定施設

- ・市役所本庁舎
- ・まちの駅かいつか
- ・図書館
- ・各公民館
- ・貝塚市歴史展示館
- ・自然遊学館
- ・善兵衛ランド
- ・ハート交流館
- ・やすらぎ老人福祉センター
- ・青少年センター

こまめに水分も補給しよう!



出典：熱中症の予防についてのリーフレット(厚生労働省)を加工して作成

熱中症の症状は大きく3段階に分かれます。まずめまいに立ちくらみ、足の筋肉がふる、お腹の筋肉のけいれんなどが起こります。症状が進むと頭痛、嘔吐、ぐったりした感じになります。さらに重症化すると、意識障害、全身のけいれん、全身が熱くなる高体温などが起こり、時には死に必要です。

対処としては涼しいところで休む、こまめに水分・塩分の補給を行う、衣服を緩める、脇の下や首筋や足の付け根にある太い血管を冷やす、そして病院を必ず受診してください。

予防法としては、室内でエアコンを使用したり窓際の日差しを遮る、室外では気象情報を事前にチェックし暑い時間帯の外出を避け、日傘や帽子を使うことも大事です。

また、あまり聞きなれない言葉ですが、暑熱順化という対策も大事です。これは気温が上昇する前の時期や涼しい時間帯に日常生活の中でジョギングやサイクリングなどの軽い運動をしたり、入浴をしたりして汗をかき体温をうまくコントロールできることに体を暑さに慣れさせることです。暑さを感じにくく喉の渇きやまた、高齢者は喉の渇きや暑さを感じにくいため周囲の人が体調などを気にかけることも大事です。

問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-422-3413

### 熱中症

## 貝塚市医師会

### 歯磨きの必要性

### 貝塚市歯科医師会

人間の口の中で問題となる病気は、虫歯と歯周病の2つが挙げられます。この2つの病気は口腔常在菌と言う人間の口の中にもともと住みついている細菌によって引き起こされます。

それを予防するのが毎日の歯磨きです。歯が隣りあっているところ、奥歯のかみ合わせの面の溝の部分に虫歯、そして歯の表面と歯肉の境目の部分が歯周病の好発部位であり歯磨きの危険地帯と言えます。ここはいずれもきちんと歯磨きを行うのが難しい部分です。

口の中には、舌や頬の内側の粘膜が動くことで歯の表面がこすれて汚れが取れる自浄作用の働きがあります。さらに唾液の成分の中に、細菌のはたらきを抑制する酵素があるため充分歯磨きをしなくても、虫歯や歯周病になりにくい人がいるのも事実です。

しかし、大半の人は日々の歯磨きがきちんとできていないと、この2つの手強い敵に悩まされるのが現実です。

まずは、痛みがなくてもかかりつけの歯科医院で日々の歯磨きのチェック、口の清掃を定期的に受けられることをお勧めします。

また、口呼吸の人は口の中が乾きやすく唾液の自浄作用の働きが悪いことから、虫歯・歯周病のリスクが大きくなるため、日ごろから鼻呼吸を心がけましょう。

聴いて・見て・食べて・食べて

離乳食を体験できま

す。保育士による保育もあります。

日時 ①7月18日②25日、金曜午後1時30分〜3時30分

場所 保健・福祉合同庁舎3階(受付2階)

対象 ①生後9〜15カ月頃までの子どもとその保護者

②生後5〜8カ月頃までの子どもとその保護者

参加費 2000円

定員 各10組(定員になり



### 離乳食講習会

## 健康

栄養相談

離乳食・幼児食など栄養に関することを栄養士がご相談に応じます。

日時 8月7日(木)午前10時〜11時

場所 山手地区公民館1階保育室

対象 就学前の子どもと保護者

定員 10組程度(定員になり次第締切)

申込 当日午前9時〜10時に電話で

申込・問合せ先 市立子育て支援センター ☎072-468224

### 栄養相談

次第締切)

申込・問合せ先 ☎072-433724

子ども相談 ☎072-433724