

熱中症に注意しましょう

熱中症は、高温環境下で体内の水分や

塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症します。症状は、めまい、大量の発汗、頭痛、おう吐等。重症化すると意識がなくなったり痙攣などを起こし、生命へ危険が及ぶこともあります。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。



普段の生活で注意すること

- すだれ、打ち水などを利用して暑さを避けましょう。
- 通気性の良い服を着る等、服装を工夫しましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。
- エアコン、扇風機などを適切に利用しましょう。
- 規則正しい食生活をし、暑さに備えた身体づくりをしましょう。

熱中症の応急措置

- その日の暑さや活動に合わせて計画的に休憩するなど、集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。
 - 1 涼しい場所へ避難させる
 - 2 衣類を脱がせ、身体を冷やす
(首や脇の下、太ももの付け根を冷やす)
 - 3 水分、塩分を補給する
- 熱中症は重症度の判断が難しいです。すぐに回復しない時、迷った時は早めに救急車を呼びましょう。

健診結果説明会 医師による健康相談日

■時間 13:30～
■場所 21ページの「健診結果説明会スケジュール」をご覧ください。

<糖尿病予防のための相談会>

■対象者

特定健診の結果、糖尿病で受診が必要と判断された人で未治療の人および希望者。

- ・8/2(金) 多久市立病院
後藤祐大先生
- ・8/7(水) 諸江内科循環器科医院
諸江一男先生
- ・8/27(火) 池田医院
池田英雄先生
- ・9/4(水) 諸江内科循環器科医院
諸江一男先生

<慢性腎臓病予防のための相談会>

■対象者

特定健診の結果、腎臓専門医の受診が必要と判断された人および希望者。

- ・8/1(木)・8/22(木)・9/5(木)
佐賀大学医学部 宮崎博喜先生

80歳で20以上の歯を保っている 「8020」達成者を表彰します

■対象者 多久市在住の80歳以上の人で、自分の歯が20以上残っている人

■審査期間 9/10(火)～10/10(木)

■申し込み・審査・登録

次の歯科医院に直接申し込み、事前審査を受けて登録してください。(無料)

医療機関名	電話番号
井上歯科医院	74-3333
うえつはら歯科医院	75-5170
木下歯科クリニック	76-4970
佐々木歯科医院	76-2521
副島歯科医院	75-2824
たく歯科クリニック	75-6262
松尾歯科医院	75-2230

※審査の結果、認定された方には通知します。

<8020 達成者認定表彰式>

■日時 10/27(日) 9:30～11:00

■場所 多久まつり会場 歯科医師会特設テント
※認定証と記念品を贈呈

■問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

子育て知恵袋

～子育てがもっと
楽しくなるヒント～

子どもとよりよい関係を築くために③ こころを育てるスキンシップ



子どもは、小さい頃に親からの愛情を受け止めることで、親とのつながりを強くします。

心地よいスキンシップ(触れる、抱きしめる、マッサージをする、くすぐる、抱きかかえるなど)でたくさんの愛情表現をして、子どもに対する関心や思いを伝えましょう。

■スキンシップによる愛情表現の効用

- ①信頼関係の基礎として重要です。大人になった時の人との関わり方の準備としても大切です。
- ②子どもは守られた安心できる場所(こころの安全基地)にいることを実感できます。

☺ 子どもは失敗したり、ストレスになる事であっても、安心できる「こころの安全基地」があるため、探究心や好奇心を高め、新しいことに挑戦できます。そして、大人になった時に、安定した人間関係が出来るようになります。