

発生は7〜8月がピーク

熱中症の予防に 努めましょう

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。正しい知識を持ち、自分や周りの人の体調の変化に気を配ったり予防を呼びかけあって、熱中症を防ぎましょう。

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

予防法

こまめな水分補給を

- ・暑いときは喉が渇いていなくても水やお茶で水分を補給する。
- ・多量に汗をかいたら、スポーツドリンクや梅干（1個半で塩約3g）などで塩分も補給する。



熱中症になりにくい室内環境を

- ・エアコンの冷気を扇風機で循環させるなど、室温調整する。
- ・すだれ、打ち水などで室温を上がりにくくする。
- ・シャワーや冷たいタオルなどで体を冷やす。

食事をしっかり取って
体調の変化に気を付ける

- ・食欲がなくても、好きな物や食べやすい物を食べて体力維持に努める。
- ・少しでも体調がすぐれないときは、十分な休息をとる。

外出時も暑さを避ける対策を

- ・日傘やツバ付きの帽子をかぶる。
- ・通気性が良く、吸湿・速乾の衣類を着用する。
- ・扇子やうちわを携帯する。

熱中症になった時は

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
(首や脇の下、太ももの付け根を冷やすのがポイント)
- 3 水分・塩分を補給する
自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう



予防接種は夏休みを利用しましょう！

麻しん風しん混合ワクチン予防接種

- 【対象】
- 1期：1歳以上2歳の誕生日の前日まで
 - 2期：H18.4.2～H19.4.1生まれ
 - 3期：H11.4.2～H12.4.1生まれ
(中学1年生にあたる年)
 - 4期：H6.4.2～H7.4.1生まれ
(高校3年生にあたる年)

7月30日～8月5日は はしか(麻しん)予防接種週間

予防接種週間に合わせ、診察時間外も麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を実施する医療機関を紹介します。(要予約)

- ・諸隈病院 ☎74-2100
7月30日(月)～8月5日(日) 17時30分～21時
- ・諸江内科循環器科医院 ☎75-3880
8月5日(日) 9時～16時

二種混合ワクチン予防接種

【対象】 11歳以上13歳の誕生日の前々日まで

子宮頸がんワクチン予防接種

【助成対象】 市内在住の中学1年生の女子
全額助成を行っています。(8月中に初回接種をしないと、自己負担が発生します)

無料

子育て講座に参加しませんか？

「食べ物をなかなか飲み込めない」、「よだれが多い？」等、お子さんの食事の際の悩みはありませんか？歯科医師が歯だけでなく、舌の動きや食事の姿勢の関係などをお話します。

テーマ 飲み込みって大切だよ！

講師 木下 務 先生
(木下歯科クリニック)

日時 7月12日(木) 11時～12時
(受付10時～)

場所 多久市児童館
(多久市社会福祉会館2階)

■問い合わせ

子育て支援センター ☎75-5780
健康増進課 ☎75-3355

託児
します

7月23～29日は肝臓週間

7月28日は日本肝炎デー

肝炎ウイルス検査を受けましょう

集団での特定健診・がん検診や、県の指定医療機関にて無料で検査できます。