みんなの元気を応援します

健康コーナー〈11〉

問 保険健康課 ☎84－0327

梅雨明けは特に注意！

7月は熱中症予防強化月間です！

熱中症救急搬送者数の最多月は７月

毎年７月から８月は熱中症が集中して発生します。特に７月の梅雨が明ける頃は、急に蒸し暑くなり、体も暑さに慣れていないため、１年で最も熱中症による救急搬送者数や死亡者数が多くなります。昨年の全国での熱中症による救急搬送者数約５万５千人のうち、７月の搬送者数は約２万４千人でした。（消防庁による。）

熱中症になりやすい子どもと高齢者

熱中症は、高温多湿な環境に対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで生じる吐き気や頭痛、意識障害などのさまざまな症状の総称です。

子どもは、体温の調節能力が十分に発達していないため、特に気を配る必要があります。

熱中症で、救急搬送される方の半数は、高齢者（65歳以上）です。

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。

熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を取るようにし、エアコンを利用した室温の調整や通気性のよい服の着用など暑さへの対策をしましょう。

体調を整えることが大切

夏は、暑さで睡眠が不足したり、食欲がわかず食事があまり食べられなくなったりして、体力が低下しやすくなります。

日ごろから食事をきちんと摂り、十分な休養から体力を保つよう心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症を予防するには…

熱中症かな？と思ったら　熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
	意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けないなど）	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	＋ ためらうことなく救急車（１１９）を要請

かいせい 安全・安心だより

問 環境防災課　☎84－0314

◎吉田島駐在所に廣田素範（ひろたもとのり）さんが着任されました

平成28年３月の人事異動で吉田島駐在所に前任の水野祥治さんに代わり、廣田素範さんが着任されました。廣田さんは吉田島駐在所着任前は松田町の寄駐在所に勤務されていました。

廣田さんに開成町の印象を伺ったところ、「住民の方が顔の見える関係を築いていて、一人ひとりが温かくて、優しいまちだと感じました」と答えてくれました。

また、「町民の方に早く顔を覚えてもらい、開成町に馴染みたいです」と笑顔で話してくださいました。

吉田島駐在所に着任された廣田素範さん

目指せ！日本一きれいな町！

問 環境防災課　☎84－0314

不法投棄はやめよう!!

町内の不法投棄は、毎日のように発生しています。特に、ごみ置場への不法投棄が非常に多く、粗大ごみや町で回収できない家電、分別されていないごみ、出す日が守られていないごみが多く見られます。

ごみ出しマナーをもう一度確認し、日本一きれいな町を目指しましょう。

ごみ出しルールを守ろう！！

収集日以外のごみ出し、ごみ置き場に出せない粗大ごみを出すなどの行為も不法投棄です。

ごみを出す前にもう一度、「町民カレンダー」や「家庭ごみ分別早見表」で収集日・分別方法などを確認しましょう。ごみ置き場が分からない、出し方が分からないごみがある場合は、環境防災課へお問い合わせください。

子育てナビ

問 保険健康課　☎84－0327

子育て中の方の身近な相談役として各地区に母子保健推進員がいます。今回は母子保健推進員の活動をご紹介します。

♥母子保健推進員って何をしているの？♥

母子保健推進員は、現在21名で活動しています。子育ての経験を生かし、身近な相談役として開成町の子育て支援を担っています。

活動は、声かけ訪問や離乳食講習等の保健事業での託児、地域での活動など多岐にわたります。

母子保健推進員は、ピンク色のかわいいエプロンをつけていますので、気軽に声をかけてくださいね。

♥声かけ訪問ってなぁに？♥

母子保健推進員とお母さんが直接お会いするのが「声かけ訪問」です。3～4か月児健康診査前、7～8か月児健康相談前、1歳半健診前に、町からの健診通知と問診票をお届けしながら、近況などをお伺いします。また、子育て情報の提供も行っています。

3回の訪問を通して、お子さまの成長やご家族とお話しできることが、母子保健推進員の原動力となっています。

～子どもは汗っかき～

暑い夏。たくさん汗をかく子どもをみていると「大丈夫?」と心配になります。汗をかく機能は子どものときに育ちます。程よく汗をかいて体温調節ができる体をつくりましょう。

ただし、汗をかいたままにすると体が冷えてしまいます。

＊下着を着る　＊汗をふき取ったり、シャワーを浴びる

＊着替える　などこまめに気を配り体を冷やさないようにしましょう。水分補給も忘れずに！