

熱中症に注意しましょう

熱中症を防ぐためには

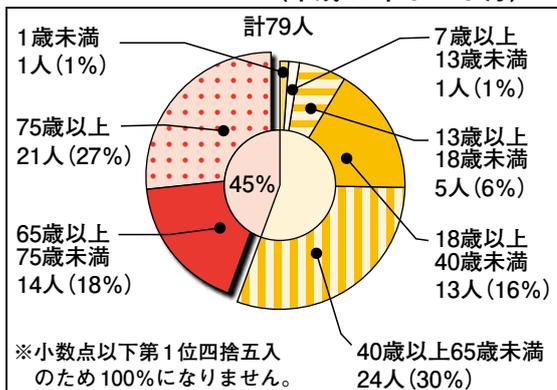


気温が上がるこれからの時期は、熱中症の発生が最も多くなります。暑さを避け、十分な水分補給をする、体調を整え体力を維持するなどの適切な予防に努めましょう。

市内の発生状況

昨年6～9月の間に、熱中症による救急搬送が79件（男性50人、女性29人）ありました。そのうち38件が屋内で発生しています。屋内での熱中症にも注意が必要です。

市内の熱中症による年齢別救急搬送人数
(平成24年6～9月)



予防のために心がけましょう

暑さに対する抵抗力は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、温度調整をするなどの予防に努めましょう。

高齢者は特に注意が必要です

市内では、熱中症により搬送された65歳以上の割合が45%と高くなっています。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、自覚がなく熱中症になることがあります。のどが渇いていなくても、小まめに水分を補給しましょう。

熱中症予防を呼びかけましょう

一人一人が周囲に気を配り、呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、高齢者や子どもは、周囲が協力して注意深く見守りましょう。

無理な節電はやめましょう

気温や湿度の高い日には、無理な節電をせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

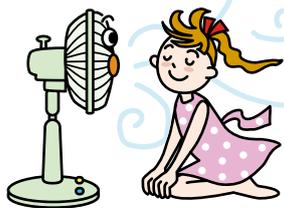
熱中症と疑われる人をみかけたら...

① 安静
すぐに涼しい場所へ移動させ、衣服を緩め、安静に寝かせる

② 冷却
扇風機やうちわなどで風を当て、体を冷やす

③ 水分・塩分の補給
スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する

※自力で水を飲めない場合や意識がないときは、直ちに救急車を要請しましょう。



問い合わせ／保健医療課
☎(55)27300 ㊟(55)55500
✉ ho-iryuu@div.city.fuji.shizuoka.jp

6月は 食育月間



毎月19日は食育の日

市は、食育推進計画「富士山おむすび計画」を策定し、食育を推進していきます。

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。



みんなで食べたらおいしいね！

家族や仲間と会話を楽しみながらゆつくり食べる食事は、心も体も元気してくれます。

ともに食事をすることを「共食」と言います。「共食」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくらうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。ぜひ、家族や仲間と一緒に「共食」を始めましょう。



問い合わせ／保健医療課 食育推進室
☎(55)20884 ㊟(55)55500