

熱中症に注意しましょう

熱中症を防ぐためには

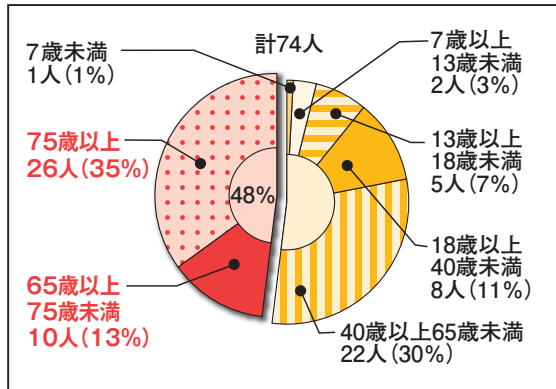


気温が上がるこれからの時期は、熱中症の発生が多くなります。熱中症は、重症になると命にかかわる危険性もあります。暑さ避け、十分な水分補給をし、適切な予防に努めましょう。

市内の発生状況

昨年6～9月の間の熱中症による救急搬送は74件（男性51人、女性23人）ありました。高齢者の割合が高く、搬送された人の48%が65歳以上です。

(図) 市内の熱中症による年齢別救急搬送人数 (平成26年6～9月)



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、自分でも気づかないうちに、熱中症になることがあります。また、46%が屋内で発症しています。屋内の熱中症にも注意しましょう。

予防のための心がけ

暑さを避ける

通気性のよい衣服を着用し、帽子や日傘を活用しましょう。室内では、扇風機やエアコンを上手に使いましよう。

十分な水分補給をする

気づかないうちに脱水症状が進んでいる場合があります。喉が渴いていなくても、小まめに水分を補給しましょう。

声をかけ合う

一人一人が周囲に気を配り、声をかけ合うことで、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、周囲が協力して見守りましょう。

熱中症と疑われる人を見かけたら...

① 涼しい場所へ

涼しい場所へ移動させ、衣服を緩め、安静に寝かせる

② 体を冷やす

うちわで風を当てる、冷たいタオルを当てるなどして体を冷やす（特に、首の周り、脇の下、足のつけ根など）

③ 水分・塩分補給

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、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。



問い合わせ／保健医療課

☎(55)27300 国(55)55500
 ① ho-iryuu@div.city.fuji.shizuoka.jp

6月は食育月間です



富士市食育キャラクター「むすびん」

毎月19日は食育の日

富士市では、食育推進計画「第2次富士山おむすび計画」を策定し、食を通して心身の健康と人間性を育てるための取り組みである食育を推進していきます。

みんなで食べたらおいしいね!

食育の日に、日ごろの食生活を見直し、家族そろって、楽しく食卓を囲んでみませんか？

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、心も体も元気にしてくれます。

食事のあいさつをしていますか？

「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にする」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などをつかった人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められていると言われています。

「ごちそうさま」

「馳走」は、食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしたことに対する感謝の気持ちが込められていると言われています。

問い合わせ／保健医療課 食育推進室

☎(55)20004 国(55)55500