

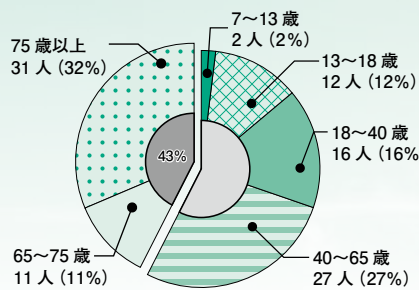
熱中症に注意しましょう

【問い合わせ】 保健医療課
 ☎55-2739
 ☎53-5586
 📧ho-iryou@div.city.fuji.shizuoka.jp

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があります**。暑さを避け、こまめな水分補給をし、適切な予防に努めましょう。

市内の発生状況

昨年5～9月の熱中症による救急搬送は99件（男性62人、女性37人）でした。高齢者の割合が高く、搬送された人の**43%が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、**59%が屋内**で発症しています。屋内で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ょう。

こまめな水分補給をする

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。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。

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。

熱中症を疑う症状とは

熱中症は、体内と外の「暑さ」によって引き起こされる、さまざまなた体の不調です。

軽度

めまい、立ちくらみ、大量発汗、筋肉の硬直（こむら返り）、手足のしびれ

中度

頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

重度

意識がない、けいれん、手足の運動障害、高体温、呼びかけへの返事がおかしい

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

「環境省熱中症予防情報サイト」では、「暑さ指数」を用いた熱中症の注意情報など、役立つ情報を紹介しています。パソコン、スマートフォン、携帯電話から「環境省熱中症予防情報サイト」と検索してください。



6月は

食育月間です

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

よく噛んで、味わって！



市では、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」を推進しています。

おいしく楽しく食べるためには、歯と口の健康が大切です。

よく噛んで食べるとこんなによいことがあります

- あごの発育、虫歯の予防
- 肥満の予防など

よく噛んで食べることは肥満予防につながります

- 早食いを防止して、満腹感が得られやすくなります
- ホルモン分泌が高まり、食欲を抑えられます

- ゆっくり味わうことにより、うす味・適量で満足感が得られます

高齢者や子どもは、食べ物による窒息事故に注意しましょう！

高齢者は、噛みにくくなったり、飲み込みにくくなったりすることがあります。また、子どもは食べる機能が発達段階にあります。そのため、食べやすい大きさにして、よく噛んで食べるなど、注意が必要です。

★毎月19日は、「食育の日」です。皆さんも、自分や家族の「食」について考えてみませんか。

問い合わせ

保健医療課 食育推進室

☎(55)2884

☎(53)5586