

## 保健課から

## 熱中症を予防しましょう！



熱中症の発生は7～8月がピークになります。屋外で活動しているときだけでなく、室内にいる時も熱中症になることがあります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

## 熱中症とは

熱中症とは、気温が高く湿度が高い環境の下で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能に異常をきたしておこる、様々な体の不調をまとめて表したものです。

## 【熱中症を疑う症状】

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・吐き気・倦怠感・ひきつけ・まっすぐ歩けない・高い熱・意識がないなど

## 熱中症を防ぐためには

◇のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。  
◇通気性・吸湿性のよい衣服を身につけましょう。  
◇外出する時は、日傘や帽子を着用しましょう。  
◇室温が上がりにくい工夫をしましょう。(窓を開けて風通しをよくする、すだれを使用する、打ち水をする、適度に扇風機やエアコンを利用するなど)

無理をしてエアコンを使わずにいると体調を崩すことがあります！

## 熱中症になったときの処置は

◇涼しい場所へ避難させましょう。  
◇衣服を緩め、ぬれタオルや冷却材で首やわきなど身体を冷やしましょう。  
◇スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給しましょう。  
自力で水を飲めない、意識がない場合は、救急車を呼びましょう！



## ◆問い合わせ先

保健課

☎ 0859・54・5206

## 日本脳炎予防接種について

平成23年5月20日から日本脳炎について予防接種法施行令の一部が変更になり、平成17年度から21年度の間定期予防接種の機会を逃した方々への接種時期が緩和されました。

◎平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方で接種の終わっていない方は20歳未満の間、日本脳炎の定期予防接種を受けることができますようになりました。

◎平成23年度は、特に3歳・4歳(平成19年4月2日～平成21年4月1日生まれ)のお子様、小学3年生・小学4年生(平成13年4月2日～平成15年4月1日生まれ)のお子様に1期の接種を受けていただくようお勧めしています。該当のお子様がいらっしゃる保護者の方は、母子健康手帳を確認し、日本脳炎の1期接種が不足している場合は接種を受けましょう。なお、それ以外の定期接種対象年齢の方も定期予防接種(無料)を行うことができます。

日本脳炎の予防接種の標準的な接種スケジュールは下記のとおりです。

定期接種(無料)	第1期(全3回)	生後6か月以上 90か月未満	初回接種	2回(6日～28日の間隔をあけて実施)
			追加接種	1回(初回接種から約1年後(11～13か月後)に実施)
	第2期(全1回)	9歳以上 13歳未満		1回

接種を受ける際は、あらかじめ医療機関に予約のうえ、母子健康手帳と予診票を持ってお出かけください。母子健康手帳・予診票がお手元ない場合は保健課までご連絡ください。

## ◆問い合わせ先

保健課 ☎ 0859-54-5206