

ID 202306102

# 酷暑の夏を乗り切るために

近年は、40℃を超える暑さが各地で観測されるようになりました。こうした状況を受け、40℃を超える危険な暑さを示す正式な予報用語として、「酷暑日」が新しく採用されました。

今年も厳しい暑さが予想されています。熱中症への対策をしましょう。



暑さによる健康被害の危険性が高まると、熱中症警戒アラートが発表されます。アラートが発表されたときは、熱中症に特に気を付けましょう。

酷暑日 最高気温 40℃以上

猛暑日 最高気温 35℃以上

真夏日 最高気温 30℃以上

夏日 最高気温 25℃以上

## 熱中症セルフチェック

手の甲の皮膚をつまむ

皮膚が元に戻るのに  
3秒以上かかる

親指の爪を押す

爪がピンク色に戻るのに  
3秒以上かかる

これらの症状が  
みられたら  
要注意です！

めまい、立ちくらみ、  
だるさ、頭痛



## 健康アカデミースクール「学童期の健康スクール」 ID 0294382

子どもの頃から規則正しい生活習慣を送ることは大切です。身体測定や生活習慣チェック、食事・運動の講話、実習などを通して、親子で生活習慣の改善に取り組みませんか。

- とき** 8月22日 日 午前10時～午後1時30分、冬休み頃に個別設定、  
3月6日 日 午前10時～正午 全3回
- ところ** 保健医療センター
- 対象** 小学3～6年生で肥満傾向の子どもとその保護者
- 定員** 10組
- 申し込み** 7月31日 日 までに QRコードまたは電話で健康推進課へ。



## 介護予防教室「脳を刺激しよう」

寿楽荘 ☎ 59-7411  
長寿課

指先や頭を使って脳を活性化しましょう。

- とき** 7月10日 日 やさしく動いて足取り軽やか体づくり～ストレッチ・足裏トレ・リズム体操～  
8月14日 日 手話で日常会話をしてみよう  
9月11日 日 顔体操で若々しい表情づくり（持ち物：置き鏡）  
午後1時30分～3時
- ところ** 寿楽荘集会室ほか **対象** 市内在住の60歳以上の方 **定員** 各20人
- 申し込み** 各開催日の1週間前までに、電話またはファクスで住所・氏名・年齢・電話番号を寿楽荘（FAX65-8119）へ。