



7月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

熱中症を予防しましょう

熱中症とは体の中の熱が十分に放出されず、熱がこもってしまう状態です。めまい、頭痛、吐き気、体のだるさなどの症状が見られます。ひどいときには意識障害や死に至ることもあります。

こんな人は注意

高齢者、乳幼児、持病のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人、体調不良の人

○高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなったりするので注意が必要です。室内でも熱中症になるので、換気をして室温を下げ、のどがかわかなくても水分補給しましょう。

○乳幼児は地面から近いところにいるため、大人より気温が高く熱中症になる危険性が高いです。車の中やベビーカーにいるときも熱中症は起こります。車の中に子どもを残したまま離れるのは大変危険です。エアコンをつけていても子どもだけを車内に残す事は重大な事故の原因になります。絶対しないようにしましょう。

こんな日は注意

気温が高い日、風が弱い日、湿度が高い日、急に暑くなった日

予防法

- ①暑さを避けましょう
 - ・日陰を選んで歩く
 - ・外出するときは日差しが強い正午から午後3時までではなるべく避ける
- ・エアコンを使用する
- ②こまめな水分補給
 - ・のどが渇く前から水分をとる
 - ・日中はコップ半分程度の水分を1時間に1回程度補給する
- ③涼しい服装で過ごす
 - ・吸湿性や通気性の良い素材で熱を吸収しない色（白っぽい色や薄い色）を選ぶ
 - ・外出時は帽子や日傘で直射日光を避ける

災害時医療救護所 看護師等に 登録募集

大規模地震などの災害発生時に、市内の救護所で活動していただける方を募集しています。

**25人の方が災害時医療救護所
看護師等に登録されています**

昨年の秋から登録制度を始めました。現在看護師17人、助産師1人、保健師2人、医療事務5人の方が登録されています。

登録者を募集しています

災害時の医療救護所活動に協力していただける方、自分の専門性を活かしたい方などご連絡をお待ちしています。

対象者 市内在住・在勤の看護師、保健師、助産師、医療事務など

活動内容 救護活動、研修会でのトリアージや応急手当の勉強や交流会

手当 救護所での医療救護活動を実施した場合、所定の手当てを支給します。

研修会を行いました

災害時、物資がない時、身近な物で応急処置ができるよう訓練しました。

研修会の様子



骨折時
ダンボールやビニール袋などで固定



負傷者を一人で運ぶ
座った姿勢で後ろから患者の腕を持つ

参加者の声

参加者の方からは、「日常に役立つ内容だった」「また勉強したい」「家族や友達にも教えてあげたい」という声が聞かれました。

