

熱中症の発生は7～8月がピーク

予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切！

熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整がうまく働かなかつたりするなどして、体内に熱がたまり、さまざまな症状を起こす病気です。

気温がそれほど高くなくとも湿度が高い・風が弱い日、また体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。熱中症を正しく知って、予防しましょう。

このような症状があったら

【重症度Ⅰ度】

- めまい、立ちくらみがある。
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）。

●汗が拭いても拭いても出てくる。

対処方法／涼しい場所へ移動し安静にする。水やお茶など水分を小まめに補給する。

【重症度Ⅱ度】

- 頭ががんがんする（頭痛）。
- 吐き気がする（吐く）。
- 体がだるい（倦怠感）。

対処方法／涼しい場所へ移動し、足を高くして休む。水分・塩分を取る。自分で水分・塩分を取ることができなければ、すぐに受診する。

【重症度Ⅲ度】

- 意識がない。
- 体がひきつける（けいれん）。
- 呼び掛けに対し返事がおかしい。

対処方法／すぐに救急車を呼ぶ。涼しい場所へ移動し、足を高くして安静にする。体が熱ければ、水や氷で首、脇の下、足の付け根などを冷やす。

日常生活での注意

●帽子や日傘などで暑さを避ける。

●室温は28℃を越えないように、扇風機やエアコンを上手に使う。

●体を締め付けない涼しい服装にする。

●水やお茶など、水分を小まめに補給する。

●急に暑くなる日は注意する。

●暑さに備えた体づくりをする。

ワンポイントアドバイス

日ごろから軽い運動などで汗をかく習慣を身に付けていれば、夏の暑さにも強くなります。

問い合わせ先

健康管理課予防班

☎ 63・8766

絵本で親子の触れ合いをブックスタートが始まります

市では、子どもと保護者を支える子育て支援施策の一つとして、8月から「ブックスタート事業」を始めます。

ブックスタートってなあに？

赤ちゃんの体の成長にミルクが必要のように、赤ちゃんの言葉と心を育むためには「抱っこ」の温もりの中で、語りかける「愛情ことば」が必要です。

ブックスタートは、子どもと保護者に絵本の読み聞かせをしながら、絵本を手渡し、心触れ合うひとときを持つきっかけをつくる活動です。

本市のブックスタートは

乳児（4か月児）健診において、読み聞かせをしながら、絵本などが入ったブックスタートパックを手渡します。

対象／平成25年4月1日生まれ以降の子どもとその保護者

場所／飯岡保健センター

※対象者には、乳児（4か月児）健診の案内と一緒に通知します。

す。

ブックスタートパックの中身は

絵本／●「いないいないばあ」松谷みよこ著、瀬川康男絵（童心社）●「がたんごとんがたんごとん」安西水丸著（福音館書店）

イラストアドバイス集／「あかちゃんのすきなものしってる？」



手渡されるブックスタートパック

問い合わせ先

市図書館

☎ 62・2560