

☀ 熱中症の対策をしましょう!

徐々に気温が高くなっていくこの時期に注意しなければならないのが「熱中症」です。
熱中症は気温がそれほど高くなくても、体が暑さに慣れていない時にも発症することがあります。

こんな日は熱中症に注意!

気温・湿度が高い 風が弱い

炎天下・戸外での作業中や閉め切った部屋の中

熱帯夜の翌日 急に暑くなった

こんな人は熱中症に注意!

生活習慣病・肥満の人 暑さに慣れていない人

体調の悪い人、持病のある人

お年寄り、子ども

熱中症の予防法

日傘 涼しい服装(汗がすぐ乾くような)

帽子

汗をかく前にこまめな水分補給をする

日陰を利用

こまめに休憩する

クーラーは28℃を目安に除湿や扇風機も上手に活用

バランスのよい食事と十分な睡眠をとる

⚠ もしも自分やまわりの人が熱中症になってしまったら?

重症度	症状	応急処置	医療機関の受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善がみられない場合は受診が必要
	意識障害(呼びかけに対して反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119番)を要請

自力で水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を要請しましょう!
到着までの間に、上の応急処置を行ってください。



しっかり対策をして、楽しい夏を過ごしましょう。



広野町保健センター
☎0240-27-3040

子宮頸がん予防ワクチンの接種について

現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的におすすめしていません。ワクチンの接種は、その有効性と接種による副作用が起こるリスクを理解した上で受けるようにしてください。

ワクチン接種をした方も、20歳になったら必ず2年に1度の子宮頸がん検診を受けましょう。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

保 健 だより

問 広野町保健センター
☎0240-27-3040

広野町総合検診のおしらせ

日 程	地 区	受付時間	場 所
7月16日(火)	折木地区・夕筋地区	午前7時30分～ 午前10時 ※開館は午前7時 です。	広野町保健センター
7月17日(水)	上浅見川地区・下浅見川地区		
7月18日(木)	下北迫地区・中央台地区		
7月19日(金)	上北迫地区・広洋台地区		
7月20日(土)	7/16(火)～19(金)の都合が悪い方		

※詳細については6月中旬に送付している総合検診のチラシをご覧ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

ひまわり会再開 元気な笑顔が咲きました

6月4日に下北迫地区集会所で「ひまわり会」が開催されました。

「ひまわり会」は震災で活動を中断していましたが、この度、地区の老人クラブ会長が中心となり活動が再開されました。

久しぶりに顔を合わせた参加者は話に花が咲き、レクリエーションでも盛り上がり、笑いの絶えないひと時となりました。

●開催日時 毎月第2火曜日(変更することもあり)
午前10時～午後1時

●開催場所 下北迫地区集会所

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040
広野町社会福祉協議会 ☎0240-27-2789



↑ひまわり会のみなさん

医療機関他診療日時状況 (6月27日現在)

高野病院	馬場医院	広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00	火曜日 9:00～12:00	火曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	14:00～18:00
土曜日 9:00～12:00	木曜日 9:00～12:00	木曜日 9:00～12:00
	14:00～18:00	14:00～18:00
●花ぶさ苑	金曜日 9:00～12:00	金曜日 9:00～12:00
☎0240-27-1755		
面会時間 8:30～18:00		