

# 熱中症を予防しましょう



高い気温が続くこの時期は、熱中症が起こりやすくなります。  
正しい予防法を実践して、熱中症を防ぎましょう。

## 熱中症について

熱中症患者のおよそ半分は65歳以上の高齢者です（2010年・消防庁データより）

- ・高齢になると体内の水分量の減少や体に熱がこもりやすいこと、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなることなどから、特に注意が必要です。

熱中症の4割は、屋内で発生しています

- ・何もしていないときでも、熱がこもっている環境の室内、また夜間にも発生することがあります。

## 予防法

### 1 暑さを避ける

<室内では…>

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水の利用
- ・室内に温度計をおいて、室温の確認を

<外出時は…>

- ・日傘や帽子の使用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・気温が高い日は日中の外出を控える

<からだに熱がこもらないように>

- ・通気性のよい衣服の着用
- ・保冷剤、冷たいタオルなどの使用

例えば、1回あたり200mlを1日5～8回を目安に飲みましょう



### 2 こまめに水分を補給する

- ・食事時、10時、15時、入浴前後、寝る前などを目安にこまめに水分を取りましょう。水分補給には水や麦茶など利尿作用が少ないものが適しています。
- ・運動前後や、汗をかいたときなどは塩分の補給も忘れずに。スポーツドリンクや経口補水液なども利用しましょう。

## 応急処置 ～熱中症が疑われる人を見かけたら～

### 1 涼しい場所へ

- ・エアコンが効いている室内や日陰など涼しい場所へ避難させる

### 2 からだを冷やす

- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）



### 3 水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。  
また、体調が回復しないときも早めに受診しましょう。

広野町保健センター ☎0240-27-3040

## げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。  
同年代のお子さんとの遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。  
また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。※必ず保護者同伴となります。

### ◆場所と日時

- 広野町保健センター（広野町中央台1-7）
  - ・平成26年7月8日（火）午前10時から午前11時30分
  - ・平成26年7月22日（火）午前10時から午前11時30分
- 常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）
  - ・平成26年8月7日（木）午前10時から午前11時30分
  - ※7月17日（木）のげんキッズはお休みになります。

## なかよしランドのご案内

日ごろ、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか？

そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作りたいと思います。

特に、申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

☆開放日：月・水・金曜日（ただし、7/9・16・18・21・30・8/1は除く）

☆時間：午前9時から12時まで ☆場所：保健センター（健康増進ホール） ☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごして下さい。おもちゃや絵本はお貸しします。

## 広野町総合検診のお知らせ

平成26年度の総合検診を実施します。年に1度、総合検診を受けましょう。

日程	地区	受付時間	場所
7月15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16日（水）	上浅見川地区・下浅見川地区		
7月17日（木）	下北迫地区・中央台地区		
7月18日（金）	上北迫地区・広洋台地区		
7月19日（土）	上記の日程で都合が悪い人		

※検診待ち時間の解消、混雑を避けるため地区ごとに振り分けてご案内させていただきます。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。

## 保健センター 内部被ばく検査スケジュール 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○	○	○	○	
6	7	8	9	10	11	12
		○	午後○	午後○	○	要予約
13	14	15	16	17	18	19
		午前○	午後○	午後○	午後○	
20	21	22	23	24	25	26
		午後○	○	○	○	要予約
27	28	29	30	31	8/1	2
		○	○	午後○	○	

<受付時間>

「○」の日は検査可能です。受付時間にご注意ください。

【1】月～金曜日（事前予約不要）  
…9:00～11:30、13:00～17:00

なお、火曜日は、18:30まで時間を延長しています。

【2】土曜日（事前予約が必要）  
…9:00～12:00

①7月12日（土）に検査を希望する場合は、7月10日（木）午後4時までに

②7月26日（土）に検査を希望する場合は、7月24日（木）午後4時までに

広野町保健センターへ連絡し予約をしてください。

※1歳から就学前の幼児の検査も可能ですが、事前に保健センターにご連絡ください。

【問い合わせ先】

広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 医療機関他診療日時状況（平成26年6月23日現在）

### ●高野病院

☎0240-27-2901  
月曜日 9:00～12:00  
火曜日 9:00～12:00  
木曜日 9:00～12:00  
金曜日 9:00～12:00  
土曜日 9:00～12:00

### ●馬場医院

☎0240-27-2231  
月曜日 9:00～12:00  
14:00～18:00  
火曜日 9:00～12:00  
14:00～18:00  
木曜日 9:00～12:00  
14:00～18:00

### ●広野薬局

☎0240-27-2265  
月曜日 9:00～12:00  
14:00～18:00  
火曜日 9:00～12:00  
14:00～18:00  
木曜日 9:00～12:00  
14:00～18:00

### ●花ぶさ苑

☎0240-27-1755  
面会時間 8:30～18:00

### ●金曜日

9:00～12:00