

■マキノ健康福祉センター ☎ 27-1128

Table with 6 columns: 日, 曜日, 行事名, 時間, 対象者, 場所. Includes events like health consultations and classes.

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ健」、マキノ西小学校は「西小」、マキノ南小学校は「南小」、マキノ東小学校は「東小」、マキノ北小学校は「北小」で場所欄に表記。

■安曇川保健センター ☎ 32-1131

Table with 6 columns: 日, 曜日, 行事名, 時間, 対象者, 場所. Includes events like pregnancy consultations and health checks.

※健診や相談場所は、安曇川保健センターは「安保」で場所欄に表記。

■新旭保健センター(健康推進課) ☎ 25-8110

Table with 6 columns: 日, 曜日, 行事名, 時間, 対象者, 場所. Includes various health consultations and classes.

※健診や相談場所は、新旭保健センターは「新保」、針江公民館は「針」、深溝丸沢会館は「深」、藁園ふれあい会館は「藁」、岡会議所は「岡」、今市会議所は「今」で場所欄に表記。

■高島保健センター ☎ 36-8008

Table with 6 columns: 日, 曜日, 行事名, 時間, 対象者, 場所. Includes health consultations and classes.

※健診や相談場所は、高島保健センターは「高保」、公民館黒谷分館は「黒」で、場所欄に表記。



保健師からの お知らせ

●熱中症にならないために

夏には、多くの人が熱中症を起して救急搬送されます。重症になると、生命にかかわる場合もあります。熱中症の特徴を理解して、予防しましょう。

〈熱中症とは〉

人間の体は、汗をかくことで余分な熱を体の外に出しています。しかし、体内の水分が不足していると、十分な量の汗が出ず、熱が体の中にもこもります。それによって、「疲労感」「めまい」「吐き気」などの症状が起るのが「熱中症」です。症状によって3つに分けることができます。最も軽いものが「熱けいれん」中等度が「熱疲労」、最も重症なのが「熱射病」です。

①なりやすい条件を知る。

◎気象条件：高温多湿・無風・強い日差し

◎なりやすい人：暑さに慣れていない人・睡眠不足の人や体調不良の人・高齢者・子ども

◎この条件に当てはまる場合は、絶対に無理をしない。

②水分をこまめに補給する。

◎たくさん汗をかいたり、長時間の作業や運動のときは、水分と一緒に塩分もとる。(スポーツドリンクなどがお勧めです。)

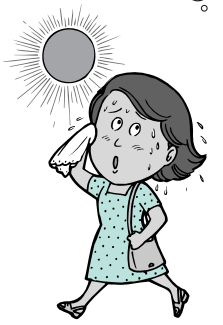
◎飲み物は冷たすぎると胃や腸に負担になるので注意。

③適切な服装をする。

◎風通しがよく、吸い取った汗がすぐに乾く素材のものがよい。

◎色は熱を吸収しにくい白っぽいものを。

◎つばの広い帽子で、首の後ろを日差しから守る。



■朽木保健センター ☎ 38-3111

Table with 6 columns: 日, 曜日, 行事名, 時間, 対象者, 場所. Includes health consultations and classes.

※健診や相談場所は、朽木保健センターは「朽保」で場所欄に表記。

■今津保健センター ☎ 22-5101

Table with 6 columns: 日, 曜日, 行事名, 時間, 対象者, 場所. Includes health consultations and classes.

※健診や相談場所は、今津保健センターは「今保」で、公民館浜分館は「今保」で場所欄に表記。