



## 熱中症予防 ～早めの暑さ対策で、夏を元気に過ごしましょう～

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。7月～9月に発生することが多く、7月から救急搬送者が急増します。『こまめに水分・塩分を補給する』、『暑さを避ける工夫をする』といった熱中症予防を心がけ、周囲の方にも声をかけてみんなで熱中症予防に取り組みましょう。

### ☆心がけてほしいこと☆

#### ○天気予報などで気温や湿度を確認する

熱中症は室内や夜間でも注意が必要です。

その日の気温や湿度は、テレビ等で毎日確認しましょう。

#### ○こまめに水分・塩分を補給する

できるだけ水やお茶などの水分を持ち歩き、こまめに補給するようにしましょう。また、水分とナトリウムと一緒に摂取できるドリンクなども活用しましょう（ただし、糖分の摂りすぎには注意が必要です。）

#### ○暑さを避ける工夫をする

暑い日は無理をせず、冷房を使ったり、屋外では涼しい場所に避難しましょう。また、保冷剤等の冷却グッズなども活用しましょう。

#### ○高齢者や子どもに気配りをする

熱中症で救急搬送される人の多くは高齢者となっています。また、小さな子どもは自分で暑さへの対処ができない場合があります。熱中症が心配される日は、周囲の子どもや高齢者の人への気配りや声かけも大切です。



## 平成12年4月2日から平成19年4月1日生まれの人へ 日本脳炎の予防接種はお済みですか？

この期間に生まれた人は国が日本脳炎予防接種の積極的勧奨を見合わせていた期間に予防接種の対象となった人です。その後予防接種の勧奨が再開されましたが、まだ接種していない人がおられるようです。

母子健康手帳で予防接種の履歴を確認され、まだ接種していない場合は健康推進課までお問い合わせください。



日本脳炎ウイルスはブタの体内で増え、蚊を介して人に感染します。脳炎にかかると死亡率は約20～40%で、神経の後遺症を残す人が多くいます。流行は西日本地域が中心で熊本県でも発生しています。予防接種を受けておくこととなるべく蚊に刺されないよう注意していただくのが予防法です。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216