

## 防ぼう 熱中症!

熱中症の発生数が増えています。猛暑日や熱帯夜が続くと、熱中症の症状が徐々に進行します。

また、就寝中に熱中症になることがありますので、注意が必要です。

※環境省「熱中症予防情報サイト」で、その日の暑さ指数を調べることができます。



### 予防のポイント

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・室温の確認と扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・日傘や帽子、日陰の利用
- ・涼しい服装
- ・こまめな休憩
- ・平熱のチェック
- ・周りの人が気を配り、声をかけあう



### 熱中症危険度チェック



該当数が多いほど、熱中症の危険性が高まります。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> のどの渇きをあまり感じなくなった                       | <input type="checkbox"/> 汗をあまりかかなくなった      |
| <input type="checkbox"/> エアコン(クーラー)は嫌いだ                         | <input type="checkbox"/> 部屋の中では熱中症対策をしていない |
| <input type="checkbox"/> トイレが近くなるから水分摂取を控える<br>(夜間にトイレに行くのが面倒だ) | <input type="checkbox"/> 暑さをあまり感じなくなった     |

### 子ども・乳幼児

### 特にご注意ください!!



地面に近いほど気温は高く、アスファルトによる強い日ざしの照り返しによって、子どもは大人以上に暑い環境にいます。

特に、乳幼児は体温調節機能が未熟で、ベビーカーにいるときは要注意です。30分～1時間に1度は抱き上げて、様子を確認しましょう。また、エアコンを使用していても、車内にお子さんを一人にしないでください。



### 高齢者

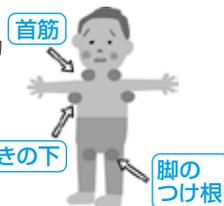
高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さを自覚しにくくなります。

室内でも熱中症になることがあります。温度計で部屋の温度を確認し、調整しましょう。

熱中症による  
救急搬送のうち  
約半数が  
高齢者!

### 熱中症を疑う症状と対処法

分類	主な症状	対処法
軽症	汗が止まらない めまいたちくらみ	<b>応急処置</b> ①日陰・エアコンの効いた屋内など、涼しい部屋へ移動 ②氷や冷たい水、保冷剤などで体を冷やす。 ☆氷や保冷剤が直接体に当たらないように、タオルやハンカチで包んでから使用しましょう。 ③水分・塩分の補給
中等症	頭痛 吐き気 倦怠感(体がだるい)	意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ 水分が摂れない時や、 症状がよくならないときは医療機関へ
重症	意識がない けいれん 体温が高い ふらふらして立てない	



清須 2014.7.1

### 《成人保健事業》

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
健康推進課	☎節日年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	H26年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約	
	市民健康相談	7/25(金)	清洲保健センター	午後1:30~3:00	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約	
	☎うつ相談	7/16(水)	清洲保健センター	午後1:30~2:20 午後2:30~3:20 午後3:30~4:20	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は実施日の2週間前から	
	☎心の健康相談	7/18(金)	西枇杷保健センター			
			8/22(金)	清洲保健センター		
		栄養相談	随時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前9:00~午後3:30)		食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士
	禁煙サポート相談	随時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前8:30~午後5:00)		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内	
高齢福祉課	☎もの忘れ相談	7/25(金)	にしびさわやかプラザ	午後2:00~3:30	認知症かかりつけ医による相談 ご本人以外からの相談も可 定員：3名(1名につき30分) 担当医：認知症かかりつけ医 申込開始は7/11(金)から	
☎は申込みが必要です。*問合せは健康推進課又は高齢福祉課(ともに清洲庁舎)へ 電話 052-400-2911(代表)						

### 《母子保健事業》

- ◎母子健康手帳は、すべての事業に必要です。乳幼児健診には、問診票を記入しご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎日程の詳細については、「平成26年度母子保健事業日程表」でご確認ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を控えてください。

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
	母子健康手帳交付	7/10(木)	新川保健センター	午前10:30~11:00	妊婦 持ち物：妊娠届出書
		随時(平日)	清洲庁舎	午前8:30~午後5:00	
	パパママ教室	7/15(火)	清洲保健センター	午後1:15~1:30	妊婦とその夫 テーマ「赤ちゃんに届け! 栄養いっぱい の食事と歯について」
	☎母乳・卒乳相談	7/29(火)	西枇杷保健センター	母乳 午前9:30~10:50 卒乳 午前11:10~	母乳不足や卒乳に関する相談 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は7/22(火)から
	乳幼児健康相談	7/29(火)	西枇杷保健センター	午前9:30~10:30	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談
	離乳食講習会	7/15(火)	清洲保健センター	午前9:45~10:00	離乳食初期~中期の方
乳幼児健診	4か月児	7/10(木)	新川保健センター	午前9:30~10:00	H26年3月生まれ
		7/24(木)	春日保健センター		
	10か月児	7/11(金)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:45	7月はH25年7・8月生まれ 8・9月はH25年9・10月生まれ *当日受けられない方は、1歳の前日まで医療機関 で受診できます。受診券を発行しますので、健 康推進課へ母子健康手帳と印鑑を持参いた だき、申請してください。
		8/4(月)	新川保健センター		
		8/28(木)	清洲保健センター		
		9/12(金)	春日保健センター		
	1歳6か月児	7/17(木)	春日保健センター	午後1:15~1:45	7月はH24年10・11月生まれ 8・9月はH24年12月・H25年1月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
		8/1(金)	新川保健センター		
		8/29(金)	春日保健センター		
	3歳児	7/3(木)	新川保健センター	午後1:15~1:45	H23年5・6月生まれ 持ち物：歯ブラシ、タオル *目と耳の検査を事前に実施してください。 *当日会場で尿検査をします。
7/24(木)		春日保健センター			
	2歳児相談 歯ぐい健診	7/10(木)	新川保健センター	午後1:15~1:45	H24年6月生まれ 持ち物： 歯ブラシ・ タオル
	2歳6か月児 歯なマル健診	7/17(木)	春日保健センター	午前9:15~9:45	H23年12月生まれ
予防接種	★長期にわたり療養を必要とする疾患にかかった方等への定期予防接種について 接種が可能となった時から起算し、2年を経過するまでの間に接種が出来るようになりました。詳細はお問合せください。 【対象】定期接種実施の対象であった間に長期的な疾患にかかったことにより、予防接種を受けることができず、定期接種の 年齢を超えてしまった方。 一般不妊治療として診療(検査を含む)を受けられた方を対象にその費用の一部を助成する制度があります(所得制限があります)。 ☎は申込みが必要です。問合せは健康推進課(清洲庁舎)へ 電話 052-400-2911(代表)				

新川地区●プラスチックごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…毎週土曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週水曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週土曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週土曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週水曜日