

# STOP! 熱中症!

## 5/1~9/30は、STOP! 熱中症クールワークキャンペーンです。

コロナ渦で、外出を控えて屋内で過ごす時間が増えていますが、熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、屋内でも発症するリスクが高いことをご存知ですか？また、5月は、まだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると、発汗がスムーズにいかず、熱中症になるリスクが高まります。コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症も予防しましょう。

### ●熱中症を防ぐためには脱水症予防を。

長時間、汗をかくことにより、体内の水分や塩分が不足し、脱水症状になります。脱水症状になると、十分な汗を出すことができず、体内に熱がこもってしまい、熱中症になるのです。

※マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、体温調節がしづらくなったり、気づかぬうちに脱水になることがあります。

### ●こんな症状が出たら要注意!

- ・首筋などの皮膚がべたべたしてくる
- ・元気がない、食欲がない
- ・めまいや立ちくらみなどが起こる
- ・足がつったり、頭痛がする

⇒これらの症状が見られたら要注意です。水分補給をはじめ、早めの対策をとるようにしましょう。

### ●熱中症を予防する生活のポイント

- ・エアコンなどを上手に利用する。（「これくらい大丈夫」と我慢しないこと。）
- ・服装にも気を付ける。（速乾性で通気性のよいものを選ぶ。帽子も忘れずに）
- ・高温、多湿、無風は要注意! 日陰を選んで行動する。・食事はしっかりとる。
- ・普段から適度な運動をする。・睡眠を十分にとる

※暑さ調節が苦手な高齢者、子どもには、周りの人が気を配り予防しましょう!



## 妊婦歯科健康診査の公費助成のご案内

朝日町では、令和3年5月1日から、妊婦の方のお口の健康状態を確認するため、妊婦歯科健康診査を行います。妊婦歯科健康診査の受診券は、母子手帳交付時に配布し、出産予定日が5月1日以降の妊婦さんは、郵送にてお渡しします。

- ・対象者：令和3年5月1日以降、健診日当日までに朝日町に住民登録がある妊婦
- ・費用：無料  
(定められた項目以外の検査が必要となった場合、別途自己負担が生じることがある)
- ・内容：問診、歯の状態、歯周組織の状態、口腔清掃状態など
- ・時期：妊娠期間中に1回

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652



気の合う方々と楽しく  
リフレッシュのひと時を

無料体験  
受付中!  
お気軽に  
お問合せ  
ください

・モーニングサービス、エステ・マッサージ大好評です。  
・お身体の不自由な方の機械浴もあります。

リハビリのご相談も承っております。  
桑名市福島1000-1(桑名駅から徒歩7分)

お元気デイサービス  
エクセレントくわな ☎0594-27-5000

おもてなしの  
心でお出迎え  
致します

有料広告掲載欄

検索