

今月の
お知らせ

7月は 熱中症予防強化月間 ～熱中症にならないために～

知っておきたい熱中症の知識

- 死亡者の数は真夏日(30度)から増加
- 死亡者の約8割が高齢の方
- 高齢の方の熱中症は半数以上が自宅で発生

? 普段から、室内で、スポーツドリンクを飲んで水分補給をしているので、大丈夫ですよね？

室内での少量の汗は99パーセントが水分で、ほとんど塩分は出ていません。塩分が含まれた、スポーツドリンクなどを水のかわりに飲むと、ペットボトル500ミリリットルで、食塩1グラムを余分に取ることになってしまいます。それほど汗をかいていないときは、水やミネラル補給として、ノンカフェインの麦茶がおすすめです。

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生しています。特に、7月は体がまだ暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

熱中症にならないためにできること

- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避ける
- 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理
- のどが乾いていなくてもこまめな水分補給

激しい運動や屋外で働いて、大量の汗をかいたあと、体がベタベタするのは塩分が出た証拠です。その場合は水分だけでなく、塩分補給も必要となるので、スポーツドリンクや経口補水液が適しています。

水分補給の目安

- 1日あたり1.2リットル
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も水分補給

熱中症警戒アラート

「熱中症警戒アラート」とは、環境省と気象庁が連携して、熱中症への注意を呼びかけるものです。

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される時に発表されます。

環境省のLINE公式アカウントや気象庁ホームページで確認することができます。

環境省LINE



気象庁ホームページ



発表時は次のような予防行動を取りましょう。

- 外出はできるだけ控え、暑さを避ける。
- 熱中症のリスクが高い方(高齢の方、子ども、持病のある方、肥満の方、障がいのある方など)にこまめな水分補給などの声かけをする。
- 普段以上に水分補給をし、外での運動は原則中止や延期する。
- 暑さ指数(WBGT)(気温、湿度、日差しなど)からなる危険性の指標を確認する。

問合せ

札幌管区気象台天気相談所 ☎011-611-0170

食中毒に注意しましょう

～菌は付けない・増やさない・やっつける～

気温が高くなるこれからの季節は、新型コロナウイルスの感染対策と合わせて、食中毒にも注意が必要です。また、体力をつけることが新型コロナウイルスと同様に食中毒菌に負けない体をつくります。適度な運動と1日3食の食習慣で、免疫力を高めましょう。



市民健康ガイド

手洗いをする(付けない)

手に付いた食中毒菌が、食品や調理器具などを通して感染します。帰宅後、調理前、食事前、トイレの後、石鹸で手をよく洗いましょう。

すぐ食べる(増やさない)

料理ができたなら、なるべく早めに食べましょう。すぐに食べられない場合は室内に放置せず、冷蔵庫で保存しましょう。



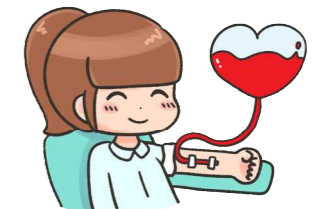
加熱をする(やっつける)

多くの食中毒菌は加熱により死滅します。食品によく火を通しましょう。(中心部分の温度は75度で1分以上の加熱が目安) ふきん・まな板・スポンジなど調理器具も煮沸消毒しましょう。

献血車ひまわり号がやってきます

献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

| 日程 | 場所 | 時間 |
|----------|----------|---------------|
| 7月14日(木) | 赤平市役所 | 10時00分～13時20分 |
| | あかびら市立病院 | 14時30分～16時30分 |
| 7月15日(木) | ふれあいホール前 | 10時00分～11時30分 |
| | 光生舎 | 12時00分～13時00分 |



※献血すると後日、血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックしませんか。

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時 7月8日(木) 14:00～15:00

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 体成分測定&脳トレでひらめき力UP!

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。