

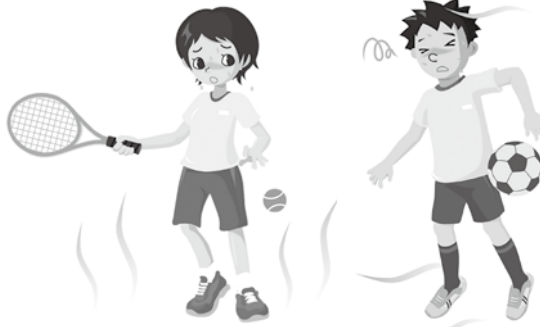
これからの季節は特に注意が必要です

気をつけましょう！

熱中症

熱中症は、熱けいれん・熱疲労・熱射病などの総称で、暑い環境下、気温や湿度、直射日光などが関係して発生する症状のことです。健康に与える影響は深刻で、場合によっては死に至ることもあります。とりわけ、お年寄りや小さなお子さんは体温調節能力が低いいため、特に注意が必要です。

ご家庭や事業所などで節電対策を講じられる際も、正しい知識を踏まえて行いましょう。



熱中症の症状

身体が周囲の熱を吸収して体温が上がり、汗をかいて脱水症状になります。

頭痛や吐き気といった症状や意識障害、ショック症状などがおこる場合があります。

熱中症の防止策

▼こまめに水分補給をしましょう
(のどの渇きを感じる前に水分補給を)

▼通気性の良い服装を心がけ、外出時には帽子をかぶりましょう

▼暑いときには無理な運動・活動

を控え、休息や水分をしっかり

とりましょう(特に睡眠不足や

風邪ぎみなど体調不良時は注意を)

▼水分補給にビールなどアルコール飲料を飲むのは逆効果です

(脱水症状が進行します)

熱中症になったら

(応急処置)

▼涼しい日陰やエアコンの効いた室内などに移動する

▼衣類をゆるめて休む

▼体を冷やす(氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てたり、タオルやうちわ、衣類など

を使ってあおぎ、風を送って冷

やす)

▼スポーツ飲料などで水分・ミネラルを補給する

▼自力で水が飲めないときや意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

閉め切った部屋でも熱中症になります。小さなお子さんやお年寄りの方は特にご注意ください。

問合先

健康推進課

☎35-3160



熱中症には牛乳を ~6月は「牛乳月間」です~



毎年6月1日は牛乳の日・6月は牛乳月間です。牛乳は栄養バランスが良く、ストレス解消や免疫力の向上など、さまざまな効果がある飲み物です。特に熱中症に負けない体をつくるため、血液量を増やし体温調節を促すためにも、これからの季節はさらに牛乳を飲みましょう。

現在、市内には20戸の酪農家が約1,300頭の乳牛を育てています。高山の豊かな自然で育まれた新鮮な生乳は、毎日地元のミルクプラントに集められ、安全で速やかな処理・加工を経て出荷されています。

ぜひ、飛驒の牛乳や乳製品を日々の食卓で使いましょう。

問合先 畜産課 ☎35-3142

妊婦さんの宅配牛乳等購入を助成します

市では、宅配の牛乳またはヨーグルトを希望される妊婦さんに対して、飛驒酪農農業協同組合のご協力を得て、購入費を助成しています(牛乳、ヨーグルト、ともに35円程度で購入していただきます)。

※3カ月間購入するなど条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

助成を希望される方は、母子健康手帳交付時にお渡しした申請書(クリーム色)に必要事項を記入のうえ、健康推進課(もしくは各支所地域振興課)に提出してください。

※母子健康手帳を持参してください。

問合先

健康推進課

☎35-3160
10000634