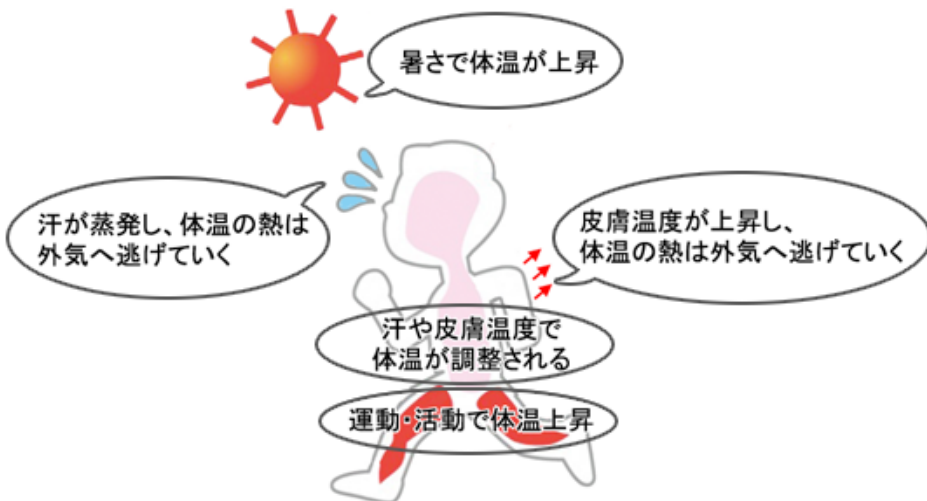


平常時の体温調整反応



熱中症を予防しよう!!

近年、熱中症による健康被害が全国的に数多く報告されています。いま一度、熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。

【熱中症は、暑さからだがついていかず、様々な不調が引き起こされた状態】

私たちのからだは、平常時には左図のとおり、暑さや運動などで生じた熱を外気に逃がしています。ところが環境やその日の体調によって、熱を逃がすこ

熱中症の危険が高まる環境と体調

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

1. 【熱中症予防のために】暑さを避ける

●室内では、室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。

●外出時には、日傘や帽子を利用し、日陰などでこまめに休憩を取りましょう。

●身体の蓄熱を避けるために、通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

2. こまめに水分を補給する

●のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

親と子のよい歯のコンクール地方大会実施結果

6月3日(土)中央公民館にて、「親と子のよい歯のコンクール」が実施されました。

このコンクールは、北海道債知安保健所と後志歯科医師会が主催するもので、前年度の3歳児歯科健診において、むし歯がなく口腔状態が良好であったお子さんとそのお父さん、お母さんを対象にしています。今回、5組の親子が参加され、村井桃花ちゃん、柚花ちゃんとお母さんが優秀賞に輝きました。

今回の総評として俱知安保健所歯科医師より「口の中の清掃状態は、ほとんどの方が良好であった」と話されていました。また、同日行われた「高齢者のよい歯のコンクール」では、町内の齋藤秀雄氏と田中廣氏が表彰されました。

■町では、幼児期のう歯(むし歯)予防と、後期高齢者の口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾患を予防するために次の事業を実施しております。

- ①1歳6か月児健診・3歳児健診 歯科健診とフッ化物塗布
- ②2歳児フッ化物塗布 町から送付された受診券と500円を持って歯科医療機関へ受診。
- ③後期高齢者歯科健診 町へ申し込みを行い、送付された受診券と400円を持って歯

科医療機関へ受診。

昨年10月から実施している新事業となります。是非、受診しましょう。

※普段から、歯磨きや甘い物に気をつけるなど、お口の中のケアもしていきましょう。

◆③の申込み・問い合わせ 保健課 栄養指導グループ ☎21-2122



小樽協会病院における妊婦健診について

小樽協会病院では、助産師が行う妊婦健診を予約制で毎週月曜日に行っています。

余市町で交付している妊婦一般健康診査受診票と超音波検査受診票が利用できます。詳細については、小樽協会病院 医事課(☎0134-2316234)にお問合せください。