



熱中症の予防 ～暑さから身を守ろう～

問保健センター ☎52-4999

梅雨明けの7月下旬から8月上旬は急に暑くなり、熱中症が多く発生します。熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。水分補給と暑さ対策に気をつけて、熱中症を予防しましょう。

◇熱中症を疑う症状とは

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- ・筋肉のこむら返り

◇熱中症かなと思ったら

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰などへ避難させる
- ・衣服をゆるめ、体を冷す
- ・水分を摂る

※自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

◇熱中症の予防には

- ・こまめに水分を摂りましょう。
- ・エアコン、扇風機で温度を調節しましょう。
- ・ゆったり風通しの良い服を着ましょう。
- ・外出時は、日傘や帽子を使いましょう。

◇高齢者と子どもは特に注意

高齢者は温度や湿度に対する感覚が弱いために、室内でも熱中症になることがあります。

また子どもは、体温調節能力が十分に発達していないため、熱中症になりやすいので注意してください。



～乳幼児を車の中で決して一人にしないで!!～

乳幼児の熱中症による死亡事故は、保護者が車を離れた際に発生します。ちょっとだからと思ってても車の中はすぐに高温になります。

また、(眠っているので)クーラーを入れておけば大丈夫と思ってても、暑さで車がオーバーヒートしたり、何かの原因でエンジンが停止することがあります。決して乳幼児を車の中で一人にしないでください。

(参考：厚生労働省熱中症リーフレット)

詳細は、厚生労働省熱中症関連情報 (<http://www.mhlw.go.jp>) をご覧ください。



いた
た
だ
き
ま
す

食生活改善推進協議会

レタスとミニトマトのスープ

食欲のないときにもさっぱりと美味しいスープです。味つけはコンソメとこしょうのみ。とっってもカンタンであつという間にできますよ。

材料(4人分)

レタス	60g
しめじ	30g
ミニトマト	8個
ベーコン	1枚
水	3カップ (600cc)
コンソメ	1個
こしょう	少々

作り方

①レタスは一口大に切る。しめじは根元を落として小房に分ける。ミニトマトはヘタをとって半分に分ける。ベーコンは細切りにする。

②鍋に水とコンソメを入れて沸騰させ、①を入れてこしょうで調味し、ひと煮立ちさせる。

※トマトの赤い色素リコピンには抗酸化作用があり、がんや老化の予防に効果があります。



1人分の栄養価

エネルギー…30kcal
たんぱく質…1.2g 脂質…2.1g
カルシウム…5mg 塩分…0.7g

『話そう会』
（ひきこもり本人の会）

『話そう会』は、自分と同じような悩みを持った仲間と出会い、自身の体験や思いを語り合う場です。

少し勇気を出して、家から一歩を踏み出しませんか。

■ひきこもりとは

半年以上、学校や職場に行かず、家族以外と親密な対人関係が持てない状態のこと

■対象者 ひきこもり本人

■開催日時

毎月第1水曜日

午後2時～午後3時30分

■開催場所

山口県精神保健福祉センター

（山口市吉敷下東4・17・1

山口県福祉総合相談センター

内）

■参加費 無料

■申込方法 電話で連絡

※職員が事前に個別面談を行います。

■申込み・問合せ先

山口県福祉相談支援センター

精神保健福祉部

☎083・902・2678

◇身近な相談場所

『ひきこもり地域支援センター』（柳井健康福祉センター）
☎22・3631

1歳6か月児健康診査

◇日時 8月1日（木）

（受付：午後1時～午後1時30分）

◇場所 西田布施公民館

◇対象者

平成29年10月25日～平成30年1月31日までに生まれた幼児

◇内容

内科診察・歯科診察など

※該当者には個人通知します。

3歳児健康診査

◇日時 8月29日（木）

（受付：午後1時～午後1時30分）

◇場所 西田布施公民館

◇対象者

平成28年3月1日～同年5月31日にまで生まれた幼児

◇内容

内科診察・歯科診察など

※該当者には個人通知します。

受動喫煙を防ぎましょう！

～『健康増進法』が改正され、
受動喫煙の防止が強化されます！～

○なぜ『受動喫煙』がいけないの？

たばこの煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを『受動喫煙』といいます。

『受動喫煙』により、頭痛などの症状が現れるだけでなく、肺がんや虚血性心疾患などにより死亡する確率が高くなります。小児の場合は、喘息、気管支炎といった呼吸疾患などに関連があるといわれています。また、低出生体重児の出産の発生率が高く、乳幼児突然死症候群との関連も報告されています。

○改正健康増進法の施行スケジュールは以下のようになっています。

たばこを吸う人は、これを機会に『禁煙』を考へてみたり、吸うマナーを考へ、決められた場所で喫煙し、他の人にたばこの煙を吸わせないようにしましょう。

本庁舎および公民館などの
敷地内禁煙のご協力について

問総務課 ☎52-5802
社会教育課 ☎52-5813

◇本庁舎（原則敷地内禁煙）

7月1日（月）から

※当分の間、特定屋外喫煙場所を設置します。

◇スポーツセンター

8月1日（木）から喫煙場所を1ヵ所にします。

◇各公民館、図書館、郷土館、麻郷福祉会館など（敷地内禁煙）

8月1日（木）から

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

2019年		2020年	
7月	9月（ラグビーW杯）	4月	7月（東京オリパラ）
1/24 一部施行（喫煙する際の周囲の状況への配慮義務）			
		7/1 一部施行（行政機関、学校・病院・児童福祉施設など） 原則敷地内禁煙	
必要に応じて、喫煙専用室の工事等の準備			
		4/1 全面施行（上記以外の施設など） 原則屋内禁煙	