

保健師だより ～熱中症を予防しましょう～

暑い日が続いていますが体調など崩されていませんか？気温が高くなるこの時期は熱中症が起こりやすい時期です。体調管理に特に注意しましょう。

<熱中症の起こりやすい気候・環境>

- 前日に比べ、急に気温が上がった場合
- 梅雨明けをしたとき
- 気温は低くても湿度が高い場合
- 活動場所がアスファルトなどの人工面で覆われているところ
- ふだんの活動場所とは異なった場所（涼しい場所から暑い場所）への移動など

<運動(外出)時の水分補給の目安>「乾いたなと思う前に飲む」を心がけてください!!

タイミング	前	運動直前(30分前位)
	運動中	20分前後(15～30分毎)
	後	直後から食事での食べ物も含め就寝前までに
飲む量	前	250～500ml程度を数回に分けて
	運動中	1回に1口～200mlまで
	後	体重減少分を補える程度を分けて(ゆっくり飲む)
飲み物の温度	運動中	常温、5～15℃に冷やした物
飲み物の種類	1時間程度の運動	水など
	長時間の運動	糖分とミネラル分を含んだ物 (スポーツドリンクを半分に自分好みの加減で薄めた物など)

<運動(外出)をするタイミング>

ランク	気温(℃)	対応
 厳重に警戒	31 	屋外での運動は避ける。 炎天下にいる時間を短くする。 熱中症になった時の応急処置は、日影など風通しの良い涼しい場所に移動する。
 警戒	28 	屋外に出る時は頭が直接日光に当たらないように帽子をかぶる。 激しい運動をする場合は、こまめに休息をとり水分を補給する。 外を歩いていて、吐き気や頭痛、ふらふらするなどの熱中症の前兆を感じたら、涼しい場所で休む。
 注意	25 	高齢者や乳児は、知らないうちに熱中症になっていることも多く特に注意が必要。 運動をする場合、水分とともに塩分も十分にとる。 服装は吸湿性や通気性のよい素材で、色も熱を吸収しない白色系にすると良い。
 ほぼ安全	21 	日常生活では、熱中症の危険はほとんどない。 激しい運動(マラソンなど)では熱中症の恐れがある。 水分の補給を適宜行う。

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666

出典：健康医学情報

平成22年度 食生活改善推進教室 受講生募集

食生活、栄養の面から健康づくりの学習をして食生活改善を推進する「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する教室です。

修了後は「小郡市健康を守る母の会」に入会し、推進活動や研修を継続することができます。食生活改善に向けたボランティア活動に興味のある人はぜひご参加ください。

○時間 午前9時～正午

(調理実習の日は午後1時まで)

○定員 25人※定員になり次第締切

○申込締切 8月20日(金)

○会場 総合保健福祉センター「あすてらす」

○参加費 無料

(ただしテキスト代2千円程度は個人負担)

○申込方法 電話か健康課窓口にて(土日祝は除く)

※申し込まれた人には、ご案内文を郵送いたします。

○申込・問い合わせ先

健康課総務係 ☎ 72-6666

《日程表》

	期 日	内 容	備考
1	9月 9日(木)	開講式、食生活改善推進員の役割	
2	10月 7日(木)	日本人の健康状態、生活習慣病予防	調理実習
3	11月 4日(木)	栄養の基礎知識、年代別の食育	調理実習
4	12月 2日(木)	生活習慣病予防のための食事(1)	調理実習
5	1月27日(木)	生活習慣病予防のための食事(2)	調理実習
6	2月24日(木)	生活習慣病予防のための運動	調理実習
7	3月24日(木)	これからの活動のすすめ方、閉講式	