

# 8 Calendar 月 -AUGUST-

1金	◎3歳児健診(角) ◎住民健診(西長野交流センター)
2土	
3日	
4月	◎住民健診(中川小体育館)
5火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(角) ◎住民健診(白岩小体育館) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(角)
6水	◎住民健診(白岩小体育館) ◎健康教室(柴田先生)(角)
7木	◎予防接種(ポリオ)(角) ◎住民健診(雲沢集落センター)
8金	◎住民健診(角館交流センター)
9土	
10日	
11月	◎母子手帳交付(角) ◎住民健診(雲沢集落センター)
12火	
13水	
14木	
15金	
16土	
17日	
18月	◎母子手帳交付(田)
19火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(田) ◎住民健診(角館交流センター) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(田)
20水	◎なかよし教室(角) ◎住民健診(角館交流センター)
21木	◎2歳児歯ッピー教室(角) ◎住民健診(角館交流センター)
22金	◎乳児健診(10ヶ月児)(角) ◎住民健診(角館交流センター)
23土	
24日	
25月	◎母子手帳交付(角) ◎住民健診(生保内体育館) ◎予防接種 3混・BCG(西)
26火	◎予防接種 3混・BCG(角) ◎住民健診(生保内体育館) ◎さわやか教室(角)
27水	◎予防接種 3混・BCG(田) ◎住民健診(生保内体育館) ◎さわやか教室(田)
28木	◎乳児健診(4ヶ月児)(角) ◎住民健診(生保内体育館) ◎さわやか教室(西)
29金	◎住民健診(生保内体育館) ◎健康教室(3B体操)(角)
30土	
31日	

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター  
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター  
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター  
(雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター  
(白)…白岩部落会館

## 夏真っ盛り! 熱中症に要注意

夏真っ盛り。この時期に毎年ニュースにのぼってくるもののひとつに「熱中症」があります。

さて、あなたは、熱中症について原因や予防、対処法を知っていますか?

熱中症とは、体温を調整する機能がコントロールを失って、体温がぐんぐん上昇してしまう機能障害です。

**熱中症は、大きく3種類に分けられます。**

- ・頭がががする  
(頭痛)
- ・吐き気がする
- ・めまい
- ・顔色が青ざめる
- ・体がだるい



- \* 涼しい場所へ
- \* 衣類をゆるめる
- \* 水分・塩分を補給

- ・体がふるえる  
(けいれん)
- ・こむらがえり

- \* すぐ救急車を呼ぶ
- 応急処置として**
- ・頭に水をかける
- ・ぬれタオルや氷をあてる
- ・太い血管のある腋の下・首股の間を冷やす

- ・呼びかけても返事がない
- ・意識がない
- ・立てない



## これがきめて!!

●熱中症は、汗で失われてしまった水分と塩分の不足によっておこるため、スポーツドリンクを利用することが最も手軽な方法です。

また、麦茶と梅干(麦茶0.5~1ℓに対し梅干1個)の組み合わせもおすすです。

早め早めの水分摂取を心がけましょう!