

7月29日（月）放送分

○熱中症予防（保健課）

熱中症は、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。また、室内での熱中症も多く発生しています。

エアコン等で室内を涼しく保ち、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

めまい、頭痛、汗がとまらない、吐き気などの症状がある場合は、熱中症を疑い、衣服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給し、安静にしてください。症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。自力で水分が飲めない場合や意識がない場合は救急車を呼んでください。

今後も厳しい暑さが続くことが予想されます。暑い時や体調の悪いときは無理をせず、周囲で声をかけあって熱中症を予防しましょう。

○心の健康相談会（保健課）

8月2日金曜日、午後2時から、かもがわ総合福祉センターで心の健康相談会を行います。

当日は、専門医がご相談に応じます。「人とのつきあいがうまくいかない。よく眠れない。家に閉じこもっている日々が続いている。物忘れが多くなってきた」など些細なことでも構いません。ご家族やお世話をしている人からの相談もお受けしていますので、お気軽にご利用ください。

希望される方は、8月1日木曜日までに保健課 電話 0866-54-1326 番までご連絡ください。