

8月7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。

風通しをよくし、直射日光を避け、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ったら熱中症を疑い、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。

○3人で歩いて健康UP事業（保健課）

保健課では、2ヵ月間で1人50万歩、3人で150万歩を目指す事業を行っています。チーム部門または個人部門での参加が可能です。募集期間は11月末まで、実施期間は来年1月末までです。ぜひこの機会に楽しく歩いて運動習慣を身につけましょう。

参加希望の方は、募集チラシ裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、保健課、加茂川総合事務所、各支所、出張所にご提出ください。

万歩計を持っていない方には、貸し出しを行っていますので申し込の際にお申し出ください。

ご不明な点がございましたら保健課 電話0866-54-1326番までお問い合わせください。