



熱中症を予防しましょう!



新型コロナウイルス感染症対策として、暑い時期もマスクをつけて過ごしていると、吸い込む空気が暖かくなって体に熱がこもりやすくなったり、マスクを着用して呼吸することで多くのエネルギーを使うため体温が上がり、**熱中症**になる危険性が高まります。また、外出自粛をしていることから、体力が低下していること、身体が暑さに慣れていないことも、**熱中症**になる原因となります。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症予防のポイント

①意識して、こまめに水分・塩分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。汗をたくさんかいた場合など状況に合わせて、塩分も補給しましょう。

②額や首、わきの下などを冷やして不快感を解消する

保冷剤や氷水で身体を冷やすことで、体内の熱を放出でき、不快感も和らぎます。

③生活リズムを整える

しっかりと睡眠をとり、3食きちんとバランスよく食べましょう。

④涼しいうちに散歩や運動をし、体力をつける

人ごみを避けた散歩や室内の運動をして、体力をつけたり、汗をかく練習をしましょう。

⑤エアコンを活用する

暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを活用し、涼しく過ごしましょう。

マスクをしていると、喉の渇きを感じづらくなるため、要注意!



しよねつじゅんか

暑熱順化とは

暑い日が続き、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなることを暑熱順化といいます。日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

●日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング

(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分



頻度目安
週5回

サイクリング

運動目安
30分



頻度目安
週3回

適度な運動

(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

運動目安
30分



頻度目安
週5回~毎日

入浴

(シャワーだけでなく湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



出典：日本気象協会推進プロジェクト「熱中症ゼロへ」ホームページ

今月の健康俳句 一面の 青麦畑 今朝は黄 保浦 佐代子
今月の健康川柳 春風が 買い物籠を 覗き込み 吉田 雄亮
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。



お済みですか？ お子さんの予防接種

予防接種法に基づく予防接種は公費で接種ができる期間が定められています。母子健康手帳で接種履歴を確認し、お済みでない予防接種は期間内に接種してください。なお、接種時は母子手帳と大口町の予防接種予診票が必要です。

予防接種の種類	対象者（対象期間）
麻しん風しん（MR）	1期…1歳から2歳未満
	2期…H27.4.2からH28.4.1生（年長児相当）※1
二種混合	小学6年生（H21.4.2からH22.4.1生）※1
日本脳炎 ※2	1期…生後90月（7歳半）に至るまで
	2期…9歳以上13歳未満
四種混合（三種混合、不活化ポリオ）	生後90月（7歳半）に至るまで
ヒブ小児用肺炎球菌	生後2か月から5歳未満
B型肝炎	生後1歳未満
水痘	1歳から3歳未満

※1 MR2期・二種混合予防接種は、令和4年3月31日までが接種期限です。

※2 日本脳炎

- ① 平成11年4月2日から平成19年4月1日生まれで1期、2期の接種が終了していない方は20歳未満まで接種できます。
- ② 平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれで第1期を7歳半までに接種できなかった方は9歳以上13歳未満で接種できます。



成人男性の風しん抗体検査・予防接種

対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の方で令和元年度および令和2年度に抗体検査を受けていない方

実施期間 令和4年2月28日まで

令和3年4月に無料クーポン券を郵送しています。

（※紛失された方は再発行できます。健康生きがい課に申請してください。持ち物：運転免許証など本人確認できる書類 大口町ホームページより申請書をダウンロードし、郵送による申請も可能です。）

切れた電線を見つけたら
すぐにご連絡を！

 0120-929-580



台風や強風などで切れた電線は、感電の恐れがあります。切れた電線を発見したら、絶対に触れずに、左記の連絡窓□までご連絡ください。

電線の断線による
感電事故防止のお願い

中部電力パワーグリッド（株）
小牧営業所
地域のみなさまへ