

# 熱中症 注意！！

熱くなり始めの6月は熱中症が急激に増えてきます。  
なぜでしょう？

それは、私たちの身体が暑さに慣れていないことや、予防対策が間にあっていないことが原因と言われています。



## 熱中症を引き起こす3つの要因

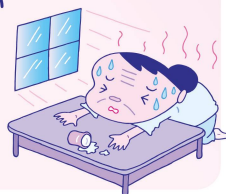
### 環境

- 気温が高い
- 温度が高い
- 風が弱い
- 閉め切った屋内
- 急に暑くなった



### からだ

- 高齢者や乳幼児
- 肥満
- 糖尿病
- 精神疾患
- 低栄養状態
- 二日酔い



### 行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業



## 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

### 涼しい服装



### 日陰を利用



### 日傘・帽子



### 水分・塩分補給



- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内での温度を測りましょう
- 体調の悪い時は特に注意しましょう

病院・診療所・学校・保育所  
行政機関の庁舎等

**7月1日より施設・敷地内は禁煙となります**

(2018年7月健康増進法改正によるもの)



# 歯と口の健康週間



(6月4日~10日)

2019年度  
標語

## いつまでも 続くけんこう 歯の力

歯と口の健康は虫歯予防だけでなく歯周病予防も大事!

《歯周病と関連している疾患》

脳血管  
障害

糖尿病

早産・  
低体重児  
出産

肺炎

心循環器  
疾患



歯周病

## 脂肪燃焼! ウォーキング 教室

正しい歩き方をマスターして、安全で効果的に脂肪燃焼できるカラダを目指しましょう。

【日時】6月16日(日) 14時~15時30分

【場所】元久米島中学校体育館(儀間5番地)

【持ち物】室内シューズ、飲み物

【参加費】無料

【申込み】当日受付

【お問合せ】SMAP: 851-3098

福祉課: 985-7124

