### 戸次校区

### 健康推進員だより

R7年9月号

まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けましょう!



#### 暑さを避ける!

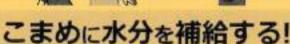
☑ 扇風機やエアコンで ☑ 天気のよい日は ☑ 外出時には日傘 温度をこまめに調節

日陰の利用、 こまめな休憩 や帽子を着用





一保冷剤、氷、冷たい タオルなどで、からだ を冷やす



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても こまめに水分・塩分などを補給 1日1.2L(次)

を目安に!



#### こんな症状が出たら注意!

めまい

筋肉の むら返り

頭痛

嘔吐



涼しい場所に避難する、からだを冷 やす、水分・塩分を補給するなどし て対応しましょう。

症状が改善しない場合は医療機関を

#### R7年度 戸次校区 健康推進員

川原	三宅 淳子	門前	髙倉 志保	尾津留	後藤 はるみ
上り尾	足立 房代	佐柳	白石 奈緒美	大内	長尾 紀代美
影の木	杉崎 麻智子	戸次本町	小田 睦子	けやき台1丁目	田口 比美姫
大塔	平岩直美	川床	小野 浩美	けやき台2丁目	加藤 俊二
利光	滋野 信子	備後	安部 英美	けやき台3丁目	尾田 寛
嶺	佐藤 博美	楠木生	釘宮 美惠子	けやき台4丁目	野村 貴廣

発行元:戸次校区健康推進員

問い合わせ先:西部保健福祉センター大南健康支援室 2097-574-7791 保健師 浦松

# コミュニティカフェ@



## 健康チェック in 大南

無料

日時:9月19日(金)9:30~11:00

場所:大南市民センター2階(健康増進エリア)

内容:健康チェック、健康相談など

☑血圧

☑体脂肪率

☑血管年龄

☑野菜摂取量

☑健康

☑介護・認知症

**図生活のお困り** 

ごと(社協)

いつもの測定に加え、介護・認知症、生活のお困りごとについての相談ブースも設置!カフェ・レクコーナーもあります。お気軽にお越しください。

問い合わせ先 大南健康支援室 (574-779)