

熱中症を防ごう!



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉こむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ◆重症になると… 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症予防のために!

暑さを避ける

〈室内では〉

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値*も参考

〈屋外では〉

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

〈からだの蓄熱を避けるために〉

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性の衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

【※WBGT値】

気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩、スポーツドリンクなどを補給する。



(保健センター)

食中毒 予防3原則

暑くなるこの時期、こちらも特に注意!

つけない

- ・手を洗う・きれいな調理器具を使う
- ・きれいな容器で保存

ふやさない

- ・冷凍、冷蔵する
- ・室温で長く放置しない

やっつける

- ・加熱は中心まで十分に
- ・調理器具の消毒

HPV (子宮頸がん予防) ワクチン キャッチアップ接種のお知らせ

HPV(子宮頸がん予防)ワクチンの定期予防接種の個別勧奨が再開されました。積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人は、キャッチアップ接種の対象となり、令和7年3月末までの期間で必要な回数接種を受けることができます。

◆対象者＝接種時に大和郡山市に住民票のある平成9年4月2日～高校2年生相当の女子

※対象者には順次、個人通知をお送りします。

◆費用＝無料(対象年齢を超えた場合は有料)

詳細は市ホームページをご確認ください▶

※市外医療機関で接種を希望される場合は事前に保健センターで手続きが必要です。

規定通りに接種できていない人は、かかりつけ医と相談してください。 問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



清掃センター 休日業務のご案内

下記の祝日のごみ収集・持込ごみの受付は、下の表のとおりとします。 問合せ＝清掃センター(☎53-3463)

月 日	可燃ごみの収集	持込ごみの受付	不燃ごみの収集日
7月18日(月) 海の日	通常どおり収集 (可燃ごみのみ) 月・木コース	9:00～12:00	毎月第3月曜の区域は 7月21日(木)に収集

※可燃ごみの収集は、交通事情により早めに収集する場合があります。ごみは7時30分までに出していただきますよう、お願いします。