

# さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター  
子ども家庭支援センター共通  
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス  
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com  
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

## 熱中症に注意

### ※熱中症に

### 気をつけましょう

熱中症とは、暑さによって起きる様々な体調不良の状態のことです。(日射病、熱射病) 気温が高い(28度以上)、湿度が高い(70%以上)、日差しが強い、風がない、暑い夜、熱帯夜の翌日は注意が必要です。

### もし熱中症になったら

意識がはつきりしている場合：  
・涼しい場所へ避難し、身体を冷やし水分を補給します。

意識がもうろうとしている場合：  
・近くに人がいれば、緊急のサイン等をだすなどを行い、急いで病院で診察を受けてください。

### ※熱中症の予防

・炎天下の屋外活動時には、帽子などかぶり、無理をしない。日陰など涼しい場所  
・こまめに休息をとる。  
・通気性の良い、吸湿、速乾の衣服を着用するように  
・通気性の良い、吸湿、速乾の衣服を着用するように  
・こまめな水分補給と汗を  
・こまめな水分補給と汗を  
・こまめな水分補給と汗を  
・こまめな水分補給と汗を

### ※高齢者の方へ

高齢者の方の水分不足は血液が濃くなり、脳梗塞などを起こしやすくなり、大変危険です。水分をこまめに取りましょう。熱中症は室内でもおこります。気温や湿度の高い日は、がまんせずにエアコンや扇風機などで暑さを避けましょう。

### 定期予防接種☆要予約

#### 【新島地区】

とき 7月2日(水)16日(水)

とき 8月6日(水)20日(水)

時間 午後3時半～4時半

場所 本村診療所

#### 【式根島地区】

とき 7月3日(木)

とき 8月7日(木)

時間 午後3時～3時半

場所 式根島診療所

持ち物 母子健康手帳・予防票

予約締切 接種日の前週の金曜日

お願い 予防接種の後は、

体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

### シリーズ

### 「介護予防を知ろう！」第三回

若々しい高齢者であり続けるには、できる限り介護が必要ない状態(要介護状態)にならない努力が必要です。新島村では介護予防事業を実施しています。介護予防事業を活用して、いつまでも元気を維持できる「いきいき生活」を実現しましょう。

### 新島村介護予防事業の紹介

※若返り体操教室  
第二・第四火曜日13時30分  
体を鍛える運動・脳を活性化させる運動・頭の体操など  
※予防リハビリ教室  
毎週木曜日 13時30分  
体を鍛える運動など(定員制)

※式根島はつらつ教室  
第一・三金曜日13時30分  
体を鍛える運動・脳トレなど

新島村介護予防リーダー主催事業の紹介(ボランティア)  
※おたつしゃくらぶ  
毎週水曜日 13時30分  
会場 さわやか健康センター  
タースポーツルーム  
ラジオ体操・ゆうゆう体操など

※式根島おたつしゃくらぶ  
第二金曜日 13時30分  
会場 式根島開発総合センター  
炭坑節体操・歌・手芸など  
興味のある方はさわやか健康センターまでご連絡ください。

住民と介護予防について一緒に活動するため、村では9月より介護予防リーダー養成講座第二期生を募集します。(次月へ)