

夏本番です! 予防と対処法を知って **熱中症** に備えましょう!

予防対策

- ① 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給する。
- ② 外出時には日傘や帽子を着用し、日陰で、こまめに休憩をとる。
- ③ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。
- ④ 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用する。
- ⑤ 高温が予想される日は、外出を控え早めに冷房を使用する。

下京区役所は、熱中症特別警戒アラートが発表された際の、暑さをしのげる場所、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)として指定されているよ。1階に給水スポットもあるので、利用してね。

熱中症をさけるため暑さ指数(WBGT)も参考にしよう



←全国の暑さ指数はこちらから

高齢者や子どもは、暑さや水分補給に対する感覚機能やからだの調整機能も十分ではないため、特に注意が必要です! また、ほんの少しの間だからと子どもを車内に放置するのは大変危険です。



京都市内のクーリングシェルターについてはこちらから↑

軽症	中等症	重症
<div>目まい 立ちくらみ</div> <div>手足が しびれる</div> <div>こむら返り</div> <div></div>	<div>頭痛</div> <div>体がだるい (倦怠感)</div> <div>吐き気 嘔吐</div> <div>集中力や 判断力の 低下</div> <div></div>	<div>けいれん</div> <div>体が熱い</div> <div>意識がない</div> <div>ふだん通り に歩けない</div> <div>呼びかけへの 返事がおかしい</div> <div></div>
対 処 方 法	対 処 方 法	対 処 方 法
・冷やした水分・塩分の補給 ・涼しい場所へ移動 ・安静にする	左記に加えて ・衣服をゆるめ、体を冷やす(脇の下、両側の首すじ、足の付け根などを冷やすと効果的です) ・水分を自分で摂れない症状が改善しない場合は、医療機関を受診	この状態になったら、ただちに救急車(119)を呼んでください。 ※救急車を呼ぶか迷ったら「#7119」へ電話で相談

※症状の程度は目安です。
※症状や対処方法は年齢、持病、その時の体調により異なりますのでご注意ください。

☎ 地域力推進室総務・防災担当(☎371-7163)
健康長寿推進担当(☎371-7292)

3回連続教室「知って実践!〜高血圧予防〜」

下京区・南区
合同開催

「健康な生活を送りたい!」けれど何から始めたらよいかわからないという方へ、「高血圧予防」をテーマに3回連続でセミナーを開催します。毎日の生活の中で実践できることを見つけてみましょう!

第1回	第2回	第3回
日時 9月9日(月) 14:00~16:15 (受付:13:30~)	日時 11月29日(金) 14:00~16:15 (受付:13:30~)	日時 12月3日(火) 14:00~16:15 (受付:13:30~)
内容 講話、運動実技 「高血圧症とは?」 康生会クリニック医師 樹田出氏 「生活習慣を見直そう①」 健康運動指導士 山本孝氏	内容 講話 「美味しく出汁を活用」 京都經節(株) 案納正幸氏 「家庭用血圧計の正しい使い方」 オムロン ヘルスケア(株)	内容 講話、運動実技 「高血圧とお口の関係」 区役所歯科衛生士 「生活習慣を見直そう②」 健康運動指導士 山本孝氏

場 所 イオンモールKYOTO Sakura館 4階 Kotoホール
持ち物 第1回、第3回のみ、動きやすい服装、運動靴、飲み物
対 象 血圧が気になる・循環器疾患に関心のある区内在住18歳以上の方 ※医師による運動制限がない方
定 員 30名(先着順) ※3回全てに参加できる方優先です。
費 用 無料
申込み 8月15日(木)~9月4日(水) 電話または区役所 2階26番窓口にて
☎ 健康長寿推進担当(☎371-7292)

9月は食生活改善普及運動月間!

京・食クッキング~秋の食育セミナー~

日 時 9月4日(水) 10:00~12:30 (受付 9:45~)
場 所 区役所 2階 栄養指導室(受付 2階23番窓口)
内 容 ●講話「おいしく減塩かしこく減塩」
講師:管理栄養士
●調理実習・試食
「いどり野菜の減塩クッキング」
対 象 区内在住18歳以上の方
定 員 16名(先着順)
費 用 500円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
申込み 8月20日(火)~30日(金)
電話または区役所 2階26番窓口にて

- ・鶏むね肉の
やわらかハニーマスタード焼き
 - ・野菜ときのこのきんぴら
 - ・ヨーグルト白和え
 - ・かぼちゃのキャラメリゼ
 - ・ごはん
- ※都合により、変更になる場合があります。



☎ 健康長寿推進担当(☎371-7292)