

健康だより



第25号

平成20年7月21日

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議
<事務局>
京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう

もくじ

- ・熱中症は予防が大切!! ①
- ・2008 夏・ひまわり健康大作戦 ①
- ・母と子のよい歯のコンクール ②
- ・新型インフルエンザ対策 ②
- ・うららか日記 ②

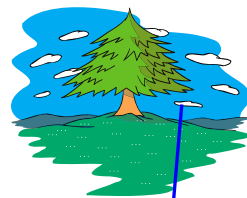
～ 熱中症とは? ～

高温の環境で、体温の調整機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

死に至る可能性もありますが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

<参照：熱中症環境保健マニュアル 2008>

熱中症は予防が大切!!



日陰を利用

屋外では帽子



水分をこまめに摂取



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服をゆるめる
- ・体などに水をかける
- ・濡れタオルを太い血管のある首、脇の下、足の付け根にあてる

上手な水分補給



■飲み方のコツは？

- ・こまめに飲みましょう。
- ・がぶ飲みはやめましょう。

■飲物の種類は？

- ・普段の生活では水かお茶にしましょう。
- ・スポーツなどでたくさん汗をかいた時は、塩分や糖分を含んだスポーツ飲料が適しています。
- ※アルコール類は、尿の量を増やし体内の水分を排泄するため、水分補給にはなりません。

■飲んだ方が良いときは？

- ・寝ている間にたくさんの汗をかくので、寝起きにコップ1杯の水かお茶を飲みましょう。寝る前にも飲みましょう。
- ・お風呂も汗をかくので、入浴前後にコップ1杯の水かお茶を飲みましょう。

2008 夏・ひまわり健康大作戦のご案内 ("ひまわり15万本"イベントへの参加)

日 時：平成20年8月7日(木) 午前
<予備日：8月8日(金)>
場 所：野田川わくぱる周辺(与謝野町四辻)
内 容：ウォーキング・ひまわりミニ検定など
申込み：電話で丹後保健所保健室へ
(Tel: 0772-62-4312)

職員の家族の実話

6月の蒸し暑い日に、自治会の溝掃除に参加した際、終了間際にめまいで転倒されたそうです。

服装は、黒のナイロン製のつなぎで、帽子はかぶらず、水分補給もせず、体調も残業続きで睡眠不足気味だったそうです。

熱中症は、予防が大切であることがわかります。

祝 京都府歯科医師会長賞受賞 -母と子のよい歯のコンクール-



毎年、社団法人京都府歯科医師会では、3歳児歯科健康診査の結果、お口の状態が優れている母と子を対象にコンクールを開催し、京都府のお口の健康チャンピオンを決定されています。

去る6月8日(日)に開催されたコンクールにおいて、京丹後市在住の土田聡子さん、奈央子ちゃんが受賞されました。



受賞されたお母さんの談



Q: よい歯を育てる工夫は?

A: 食後は普通に歯磨きしています。



Q: 歯を大切にする心がけは?

A: 甘いおやつも食べさせますが、ダラダラ与えることはせず、その時だけにしています。よくかんで食べるように、固めのものや大きいものも食べさせています。



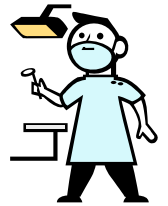
Q: 歯磨きの思い出やエピソードは?

A: 長女、次女が小さい時は、嫌がり磨きづらい時もありましたが、三番目となると、姉達を見ているので、嫌がらずに自分から口を開けてくれたので楽でした。



京都府歯科医師会丹後支部
公衆衛生担当 乃一 佳宏 歯科医師

歯科医師会は、「母と子のよい歯のコンクール」や「歯のひろば」、8020運動(80歳で20本自分の歯があるように)等を通して、歯とお口の健康に取り組んでいます。



備 えあれば 憂 いなし

~新型インフルエンザ対策~

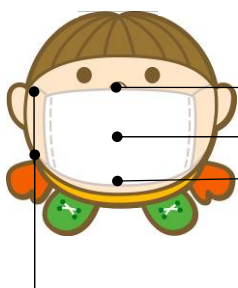
その2

~マスクの知識①~ (サージカルマスク編)

自分が持っているウイルスや細菌を、他人に感染させることなく、また、他の患者さんからの感染を予防するため、マスクの正しい着用方法をマスターしましょう。



サージカルマスク



①口と鼻の両方とも覆う
②鼻当てワイヤを曲げ、鼻にフィットさせる

③マスクをあごの下まで伸ばす

④口ヒモを引っ張り、できるだけすき間ができないように調整する

※口とマスクの間にガーゼをあてるとさらに効果的

うららかに日記



新聞の<声の欄>に『息子よ携帯電話におぼれないで』との投稿が載っていた。

この春、高校生になった私の息子も念願の携帯を手に入れた。持たせるかどうか迷ったけれど、本人の強い希望と親子間や友人との連絡の便利さから、その必要性も無視できなかった。

息子は、音楽を聴いたりメールしたり、ずっと携帯をいじっている。友人と止めどもなくメールのやり取りをし、膨大な時間を浪費しているだけの無意味なやりとりに見える。

そのため、注意してはケンカになっている。息子も携帯の虜になってしまったようだ。いつか、この依存から抜け出せる日が来るのだろうか。(;) (;) (;)



私なりに、息子が約束しているルールを守り携帯を賢く使うよう見守っていきたいと思う。(安)