



第10回骨粗鬆症教室

問

健康推進課 ☎62-1235

幡多地域連携パス委員会では、地域の皆さんの健康づくりをサポートするため、骨粗鬆症や二次骨折を予防する教室を開催します。正しい知識を学び、生活に取り入れられる運動を楽しく体験しましょう。どなたでもお気軽にご参加ください。

日 7月11日(土) 13時30分～15時

場 宿毛まちのえき 林邸 **定** 先着30名

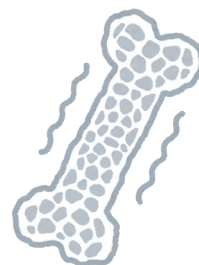
料 無料

申 特定非営利活動法人幡多ふるさとの会(☎0880-34-5005)に電話

講師 ●吉井 一郎 先生(吉井クリニック院長、日本骨粗鬆症学会認定医・評議員)

●米津 小巻 先生(筒井病院理学療法士)

※詳細はお問い合わせください。



熱中症を予防しよう

問

健康推進課 ☎62-1235

熱中症は高温多湿で体温調節機能が低下し、めまい、頭痛、吐き気などの症状が現れる状態です。室内でも発症し、命にかかわることもあります。普段から気をつけることで予防することができます。

予防

【暑さに負けない身体づくり】

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠



【暑さを避ける】

- エアコンや日傘の使用
(暑くなる前にエアコンの掃除)
- 通気性の良い衣服
- 保冷剤・氷等で身体を冷やす

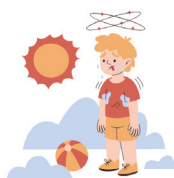
【水分補給】

- 水分をこまめに補給



対処

- めまい、多量発汗、こむら返り、倦怠感等を感じたら涼しい場所へ避難
- 衣服を緩め、身体を冷やす
- 水分補給



- 気象情報や暑さ指数(WBGT値)、熱中症警戒アラートを確認



環境省熱中症
予防情報サイト



熱中症
関連情報

