

予防しよう！熱中症



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」を実践することが求められています。一人ひとりが感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」や「3密(密集・密接・密閉)」を避けるなどの生活を実践することが必要です。

夏を迎え、暑い日が続きます。「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントに気を付けて過ごしましょう。

問 保健センター ☎364-4786

1 暑さを避ける



- エアコンを使うなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のために、よく換気を
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装をする
- 急に暑くなった日などは、特に注意

3 こまめに水分補給を



- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに

2 状況に応じてマスクをはずす



- 気温や湿度が高いときは、マスクの着用には要注意
- 屋外で人と2メートル以上の距離を確保できるときは、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは、負荷がかかる作業や運動を避ける
- 周囲の人と距離をとって、マスクをはずして休憩をとる

4 毎日、健康チェック



- 日ごろから体温測定、健康チェック
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体づくりを



- 暑くなり始めた時期から適度な運動を
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者・子ども・障がいのある方は、熱中症になりやすいので注意しましょう。周囲の方からの声かけをお願いします。

子宮頸がん(HPV)予防ワクチンについてのお知らせ



子宮頸がんは、(性的接触によって感染する)ヒトパピローマウイルス(HPV)が原因で発症し、ワクチンを接種する事でHPVの感染や子宮頸部の前がん病変の予防効果が確認されています。

現在、国ではワクチンの積極的勧奨を一時差し控えています。ワクチンの「意義・効果」と「接種後に起こりえる症状」について十分理解したうえで、接種を希望する方は定期接種として接種することが可能です。

詳しい内容を知りたい方や接種を希望される方は予診票を発行しますので、保健センターまで問い合わせください。

【定期予防接種(無料)の対象者】

小学6年生から高校1年生相当年齢の女子(平成16年4月2日から平成21年4月1日生)

※現在、高校1年生相当年齢の方(平成16年4月2日から平成17年4月1日生)は、令和3年3月31日まで、計3回(約6カ月を要します)を接種するために、初回接種は令和2年9月30日までに開始する必要があります

問 保健センター ☎364-4786