

7月健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H29.7.1

献血

いのち
♡あなたの献血で 助かる命があります♡

ご協力よろしくおねがいします！

新庄市、日本赤十字社、最上保健所では、今年度 23 回の献血を行います。
ホームページや広報誌等で実施日や会場をお知らせしています。
ご協力頂いた方には、記念品等をさしあげます。

♡献血の流れ♡ 所要時間 40～90 分



*現在、新庄市では献血バスにて「200m l」「400m l」献血を実施しています。

♡7月・8月献血日程♡

7/2 (日)

受付：14時30分～16時
会場：ヨークベニマル新庄店

7/28 (金)

受付：9時30分～15時30分
会場：ゆめりあ1F花と緑の交流広場
協力：新庄もがみライオンズクラブ

8/6 (日)

受付：9時30分～15時30分
会場：マックスバリュート新庄店



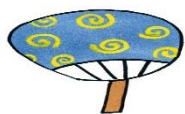
熱

中

症

予

防



7月 は **熱中症予防強化月間** です！



熱中症は、室温や気温が高い中で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、体温上昇、めまい、だるさ、ひどい時は、けいれんや意識障害など、重症となる病気です。

《水分補給》

- こまめに、
のどが渇く前に
水分補給

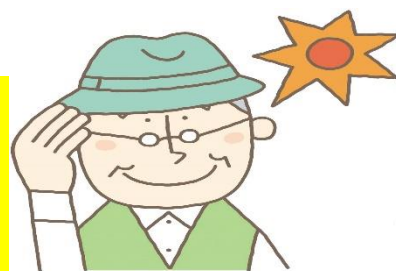


- 汗をかいた時は塩分も補給

注意：アルコールは尿量を増やすため、水分補給の効果はありません！

《暑さ対策》

- 屋外では
日傘や帽子を使い、
日陰を利用する
- 保冷剤、冷たいタオルなどによる
体の冷却
- 通気性の良い涼しい服装
- 室内ではエアコンや扇風機を効果的に使う



特に 高齢者・幼児 は 気をつけよう!!



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
高齢者は暑さを感じにくく、汗をかきにくい特徴があります。

《注意点》

- 一人暮らしの高齢者の方には、ご家族やご近所の方々など声をかけてあげましょう。



幼児は体温調節機能が十分発達していません。
また、身長が低いため地面からの照り返しの影響を受けやすく高温にさらされます。

《注意点》

- 保護者の方は、お子さんを十分観察しましょう。

