

7月健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H30.7.1

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 20 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

受付

質問

医師による問診・血圧測定

血液型、ヘモグロビン濃度事前確認

採血



*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。

♡8月献血日程♡ (市内における7月の献血はございません)

8/5 (日)

受付 9:30～11:30 / 13:00～15:00

会場 マックスバリュ新庄店

8/27 (月)

受付 9:30～11:30 / 13:30～15:30

会場 最上広域消防本部 / 新庄徳洲会病院

8/28 (火)

受付 9:30～11:30 / 13:30～15:30

会場 最上広域消防本部 / 最上総合支庁



熱

中

症

予

防



7月 は **熱中症予防強化月間** です！



熱中症とは、体温並みの気温の中で、汗をかいて体の水分が少なくなることで、熱が体にこもった状態をいいます。日中熱中症にかかり、帰宅してから具合が悪くなって搬送されるケースもありますので、注意が必要です。

《 身体の水分量 》

新生児	80%
乳児	70%
幼児	65%
成人男性	60%
成人女性	55%
高齢者	50~55%



汗には1リットルあたり
2~3gの塩分が含まれています。

筋肉量の少ない子供や、高齢者は、脱水になりやすいよ！
エアコンなどを上手に活用し、
こまめに水分補給をしようね。



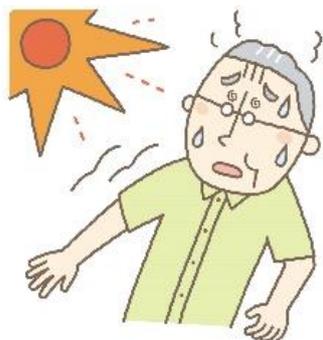
《 熱中症の症状 》

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり、汗がどんどん出てくる、
顔色が悪い、頭ががんがんする、吐き気がする、体がだるい、嘔吐している

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。

