

熱中症は予防できます

熱中症は、症状が重くなると生命へ危険がおよびます。熱中症に関する正しい知識を身につけ、熱中症を予防しましょう。

新型コロナウイルスの感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、3密（密集、密接、密閉）を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。今夏は、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつけましょう。

1、マスクの着用



気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意が必要です。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。のどが渇く前に水分補給を行いましょ。

2、エアコンの使用



エアコンを利用する時には、感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を行い、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

3、涼しい場所への移動



少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効です。暑い日や時間帯の外出を避け、涼しい服装を心がけましょ。

4、日頃の健康管理



日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養ましょ。

子どもや高齢者は熱中症になりやすいので、十分注意ましょ。

～厚生労働省 <「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント> より～



ご存知ですか？

むし歯や歯周病は、全身の病気と関係があります。

南関町では、40歳～70歳までの5歳節目の人を対象に、歯周疾患検診を実施ましょ。

<令和2年度 対象者> ※対象者の人には、個別にお知らせを郵送ましょ。

40歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ
45歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ
50歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ
55歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ
60歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ

- ★ 検診期間 8月1日～12月31日 ※診療日・時間内に限ります。
- ★ 検診内容 問診および口腔内診査（歯、歯肉、清掃状態、その他の所見）、判定に基づく指導
- ★ 検診料 無料
- ★ 検診医療機関

医療機関名	住 所	電話番号
田尻歯科医院	関町1215-1	53-2145
原歯科クリニック	関下1550-2	53-1177
大林歯科診療所	上坂下18-2	53-8148
ふくち歯科医院	上坂下3559-2	53-8005

がんサロン “なんかん とっば会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催ましょ。

- と き 8月23日回 午後1時30分から3時まで
- と ころ 南関町交流センター
- 対 象 現在がん治療中の人およびその家族、がん経験者
- 参加費 無料



問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表：鶴 智二郎