



熱中症に気をつけましょう

7月に入り、外気温と湿度が高くなってくると、熱中症の危険性が高まります。正しい知識をもって、暑い季節を元気に安全に過ごしましょう。

熱中症とは

暑い環境で、体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、調整できなくなることで起こります。気温がそれほど高くなくても、体調や暑さに慣れていない状況で起こりやすくなるので、注意が必要です。



症状

めまい、失神（立ちくらみ、意識が遠のく）、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、高体温など



予防法



○水分をこまめに取りましょう。

汗をかいた時は、塩分も一緒に取るのが大切です。水やお茶だけでなく、梅昆布茶や味噌汁等の塩分やミネラルが含まれているものも取りましょう。スポーツドリンクは塩分以外に糖分が多いため、取り過ぎに注意が必要です。

○部屋に熱がこもらないようにしましょう。

暑い日は日中だけでなく夜間も、換気で涼しい空気を入れる、エアコンを使用したりしましょう。

○服装は襟や袖を開けて涼しくしましょう。

○出かける時は日傘や帽子で涼しさアップ。休憩は日陰を利用しましょう。

環境に優しい暑さ対策

夏になると様々な暑さ対策が紹介されますが、エコな暑さ対策はいかがでしょうか。夏を涼しく乗り切るための基本を紹介します。

○日射しをさえぎる

暑さの原因は、太陽の日射しです。よしずやグリーンカーテンなどで日射しをさえぎりましょう。

○水を利用する

打ち水や、水で濡らして使用する暑さ対策グッズなど、水の力で涼しさを感じましょう。

○風通しを良くする

窓を開けるときは、風の「入口」と「出口」になるよう、方向を変えて2カ所以上を開けましょう。

○我慢すぎないでください

暑さ対策は我慢大会ではありません。熱中症にならないよう水分補給を心がけるとともに適温に設定したエアコンなども活用しましょう。

「ぼくたち、わたしたち 幸せに暮らしています」



保健所では、保護した犬や猫を、希望する方に譲渡しています。譲渡する場合の一番大切な約束は、「責任をもって最後まで大切に飼うこと」。

昨年度、石巻保健所から犬22頭、猫56頭が新たな家族に迎えられました。石巻保健所では、動物たちのその後の様子を、合同庁舎内の掲示板で紹介しています。「命の大切さを感じ、娘が一生懸命面倒をみています」、「家族みんなで可愛がっています」など、幸せそうな写真とともにうれしい便りが届いています。保健所では今後も、一頭でも多く幸せな家族に恵まれるよう、動物の命の大切さを伝えていきます。なお、譲渡可能な動物は随時ホームページ等で紹介しています。



【譲渡動物掲示板】

食中毒に注意しましょう

この時期は気温・湿度がともに高く、食中毒原因細菌が増殖しやすい季節です。食中毒予防の基本は食中毒三原則と呼ばれています。

『食中毒予防三原則』 清潔、冷却、加熱

○清潔とは菌を食品につけないこと
○冷却とは食品中で菌を増やさないこと
○加熱は食品についた菌をやっつけることです。
食中毒は飲食店などだけではなく、家庭でも多く発生しています。食品を扱う際はこの三原則を守りましょう。

さらに今回は家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。

- ① 料理の前に手を清潔にしましょう。
- ② 生肉・生魚にさわったら手を洗いましょう。
- ③ 包丁やまな板は生で食べるもの用と加熱調理用で使い分けましょう。
- ④ 調理器具は洗った後よく乾かしましょう。
- ⑤ 肉・魚は中まで火を通しましょう。
- ⑥ 残り物は清潔な容器に詰めて冷蔵や冷凍し、食べる前に再加熱しましょう。



HIV検査のお知らせ

HIV感染者は大都市だけでなく宮城県でも、年々増えています。HIV・エイズはあなたにとっても身近な病気であり、感染を予防するために、正しい知識を持ちましょう。HIVは早期に発見すればエイズの発症を防いだり、進行を遅らせることができます。通常どおりの生活を送ることも可能です。

コンドームを正しく使用しなかった性行為の経験が1回でもあれば、感染している可能性があります。検査を受けて感染の有無を確認することが大切です。また、同日に梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎検査を行っていますのでご希望があれば併せて検査を受けることができます。

内容	検査日
HIV検査・梅毒	7月14日・28日(火)
クラミジア	8月11日・18日(火)
B型肝炎・C型肝炎	9月1日・29日(火)

※事前に要予約 (☎0225-95-1430)

※HIV検査のみ約30分で当日に結果が分かります。その他の検査は改めて結果を聞きに来所して頂きます。

ひとりで悩まずに こころの相談をしてみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。まずは、当所保健師にご連絡ください。

※事前予約制 (☎0225-95-1431)

内容	相談日	場所
精神保健福祉相談(移動)	7月14日(火)	東松島市役所
	8月12日(水)	当所(石巻合庁)
アルコール関係相談	7月17日(金)	当所(石巻合庁)
思春期・引きこもり相談	8月6日(木)	当所(石巻合庁)

問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム

HP:<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel:0225-95-1416(代表) Fax:0225-94-8982