

●新型コロナウイルスに対する

「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

暑さを避けましょう

- ・室内ではエアコンを利用するなど、部屋の湿度を調整する。
- ・感染予防のため、換気扇や窓を開放し換気を確保しつつ、エアコンの温度をこまめに調整する。
- ・暑い日や暑い時間帯は無理して行動しない。

適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。
- ・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、マスクをはずす。
- ・負荷のかかる作業や運動をするときはマスクをはずす。

こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養する。



暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動をする。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。

幼い命を車内事故から守りましょう！

毎年、暑い時期になると、車内に放置された子どもが熱中症で亡くなる事故が発生しています。短時間であっても、車内は50度以上の高温になり、子どもの命に関わる危険性があります。

悲しい事故を防ぐため、子どもの車内に残しておくのは絶対にやめましょう。



思春期保健セミナー

期日：8月27日（木）

講演：「子どもの育ち～地域の知恵と力と愛情～」

時間：午後6時45分受付、午後7時開会

講師：特定非営利活動法人 おおいた子ども支援
ネット 事務局長 矢野 茂生 氏

会場：くすまちメルサンホール 健康増進室

*心身ともに健やかな思春期を過ごしていくために、家族・地域でできることを考えてみましょう。

8月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R 2.4月生まれ	28日(金)
7か月児健診 R 2.1月生まれ	28日(金)
11・12か月児健康相談 R 1.7月、8月生まれ	5日(水)
1歳6か月児健診 H3 1.1月、2月生まれ	26日(水)
3歳児健診 H2 9.1月、2月生まれ	19日(水)

※受付時間は通知をご確認ください。

○母子手帳交付

7日(金)、21日(金)、9月4日(金)

時間：午前9時～午後4時

場所：玖珠町役場1階 ⑥番窓口



○総合健診

受付時間：午前8時30分～午前10時30分

メルサンホール：6日(木)、21日(金)、

25日(火)、31日(月)

9月3日(木)

古後小学校：7日(金)

北山田小学校：20日(木)

8月は、食品衛生月間です

家庭でも調理の際の注意事項を守り、健康管理に気をつけましょう。

※食中毒予防は7月号に掲載しています。

■食中毒予防の3原則

