

ぼく わたし 虫歯ゼロ

5月25日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。



三澤 凜斗くん
(6歳・小田)



折元 生咲ちゃん
(3歳・四日市)



星野 紗紗ちゃん
(3歳・茶屋場)



折元 咲音ちゃん
(3歳・遠矢場)



橋場 環ちゃん
(3歳・小田)

高齢者や基礎疾患を持つ人に

新型コロナワクチン 4回目接種を行います

町では、新型コロナワクチン接種（4回目）を行います。接種を希望する人は、申し込みください。

▶対象者

- ① 3回目接種から5か月以上経過する60歳以上の人（対象者全員に必要書類を郵送します。）
 - ② 3回目接種から5か月以上経過する人で、基礎疾患をお持ちの人（接種希望者は、申し込みの上必要書類を受け取ってください。）
- ※60歳以上および基礎疾患をお持ちの18～59歳の人で、7月中に3回目接種から5か月が経過しない人は、8月以降に接種を予定しています。

▶接種日程

月 日	地 区
7月16日(土)	泉田、江刈、大沢、寺田、橋場、野中
7月17日(日)	江刈馬淵、遠矢場、車門、山岸、五日市、栗山
7月23日(土)	吉ヶ沢、土谷川、元木、小屋瀬、上外川、星野
7月24日(日)	冬部、市部内、名前端、田野、小田、垂柳
7月30日(土)	平船、田代、田子、城内小路、下町、新町
7月31日(日)	江刈川、四日市、茶屋場、浦子内

※地区ごとに時間を指定しています。接種の案内をご確認ください。

▶接種の申し込み

案内書類を確認し、地区ごとに指定された期間に申込書の提出（ファックス可）または電話により申し込みください。

【受付時間】平日 午前9時～午後6時

〒67-1111 町新型コロナワクチン接種担当窓口 ☎67-1111

7月は愛の血液助け合い運動月間 献血にご協力をお願いします



輸血用血液製剤は、長期保存ができないため、年間を通して献血のご協力をいただくことが必要です。いつでも患者さんに血液を届けられるよう、定期的な献血のご協力をお願いします。

7月4日(月) 全血献血

- ▶畜産開発公社 10時～11時30分
- ▶役場前 13時30分～16時30分

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、暑い環境下で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神などさまざまな症状をきたし、最悪の場合には死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、炎天下だけでなく室内でも起こります。予防のポイントを知り、日頃からしっかり対策をしましょう。

熱中症予防のポイント

- 1 部屋の中でも注意しましょう**
 - ▶部屋の中では扇風機やエアコンを上手に使いましょう。（風が体に直接当たらないように、風向きを調整しましょう）
 - ▶すだれやカーテンを活用し、直射日光が当たらないようにしましょう。
 - ▶窓やドアなど2か所を開けましょう。
 - ▶衣服は、通気性の良い吸湿性、速乾性のものを着用しましょう。
- 2 マスクを外しましょう（ウイルス感染対策は忘れずに）**
 - ▶相手と2メートル以上離れているときや、会話がほとんどないとき。
 - ▶屋内では、換気などの対策がとれているとき。
- 3 のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう**
 - ▶1日あたり、1.2ℓを目安に
 - ▶入浴前後や起床後もまず水分補給を
 - ▶大量の汗をかいたときは塩分も忘れずに（水分や塩分の摂取量に制限がある人は、かかりつけ医の指示に従いましょう）
 - ▶アルコール飲料での水分補給はやめましょう（アルコールで水分補給をすると、尿の量が増えて体内の水分を排泄します）

熱中症の症状と対処

- 1 熱中症の症状**
 - ▶めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分がわるい
 - ▶頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
 - ▶（重症になると）返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

自力での水分摂取ができないときや、症状が改善しない場合は、救急車を要請し医療機関を受診しましょう。
- 2 熱中症になりやすい人**

高齢者や子ども、障がいがある人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の人も積極的に声かけをお願いします。



水分補給はこまめにしましょう

知っていますか？ 熱中症予防の「暑さ指数」



「暑さ指数」とは、熱中症予防を目的とした指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なり、①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数が28（厳重警戒）を超えると熱中症患者が著しく増加します。

環境省の「熱中症予防情報サイト」では、全国約840地点における暑さ指数の実況値（現在の暑さ）、予測値（3時間ごとの暑さ）などの情報を提供していますので、熱中症予防対策の参考にしましょう。



熱中症予防情報サイト