保健センターからのお知らせ

申問☎995-3381

ハッピーこまちゃん健康ポイント対象事業

熱中症特別警戒アラートを運用しています

「熱中症特別警戒アラート」は、県内にあるすべての暑さ指数情報提供地点(8カ所)における翌日の暑さ指数が35以上になると予測される場合に発表されるものです。今年度の運用期間は、10月22日までです。

暑さ指数

気温、湿度、日射量などから推測する熱中症の危険度を示す指数です。

暑さ指数(WBGT)	注意事項
危険(31以上)	高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。
厳重警戒(28以上31未満)	外出時は炎天下を避け、屋内では室温の上昇に注意する。
警戒(25以上28未満)	運動する際は、定期的に十分に休息を取る。
注意(25未満)	危険性は低いが、激しい運動時には注意する。

現在の暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイトで確認できます。

熱中症特別警戒アラートが発表されたら

命にかかわる危険な暑さから身を守るため、次の予防行動を心がけましょう。

- 外出はできるだけ控え、屋内では室温が28℃以下になるようにエアコンを設定し、暑さを避けましょう。
- 高齢者や小さな子どもなど、熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう。
- こまめな水分・塩分補給、通気性に優れた衣服の着用など、普段以上に熱中症予防行動を実践しましょう。
- 外での運動は、原則、中止しましょう。

熱中症特別警戒アラート発表時、クーリングシェルターを開放します。

暑さから一時的に避難する施設として「クーリングシェルター」を開放します。

自宅にエアコンがある場合など、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

開放日時について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●クーリングシェルター指定施設

公共施設

市役所、駅前出張所、八潮メセナ、資料館、りらーと八幡図書館、りらーと八條図書館、老人福祉センター寿楽荘・すえひろ荘

（案内表示）

民間施設

八潮中馬場郵便局、八潮中央二郵便局、八潮木曽根郵便局、八潮八條郵便局、八潮古新田郵便局、八潮柳之宮郵便局、八潮駅前郵便局

クーリングシェルターを運用し、市とともに熱中症対策にご協力いただける民間施設を随時募集しています。

実施内容や応募方法など詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

その他熱中症に関する情報は、市ホームページをご覧ください。

⚠夏場の肉の食中毒にご注意ください！⚠

肉を生や生焼けのまま食べることは大変危険です。

夏場は屋外でのバーベキューをする機会が増える時期ですが、例年食中毒が多く発生する時期でもあります。特に新鮮な鶏肉にもカンピロバクターが潜んでいることがあり、少量の菌でも食中毒を発症する原因になります。

肉はしっかり火を通し、中心部までよく焼けているか確認してから食べましょう。

詳しくは、草加保健所(☎999-5515)へお問い合わせください。

保健センターの催し

健康づくりの料理教室

日9月25日㈭　午前10時～午後0時30分
場保健センター栄養指導室
対市内在住で64歳以下の方
内「備蓄品を使って災害時クッキングにチャレンジ」をテーマに講話と調理実習
定16人(申込順)
費500円(食材料費)
申8月4日から、窓口または電話で保健センターへ

すこやかカレンダー

場保健センター
申問子ども家庭支援課 ☎㊥890

事業名	日　時	対　象	申し込み
すこやか相談	9月2日㈫　午後1時30分～4時	お子さんの発育・発達やことばの遅れ、発音不明瞭、落ち着きがないなどの心配がある方	電　話
ママのこころの相談(臨床心理士による相談)	9月10日㈬　午前9時30分～11時30分(1人45分)	乳幼児の保護者・妊婦で子育て上の悩み、不安などの相談がある方	
プレママサロン	9月11日㈭　午後1時30分～3時30分	妊婦	電話または市ホームページ内から電子申請
離乳食(初期)教室	9月17日㈬　午前10時30分～正午	5～6カ月児の乳児とその保護者	
離乳食(後期)教室	9月18日㈭　午前10時30分～正午	9～11カ月児の乳児とその保護者	
パパ・ママ学級	9月21日㈰　午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫	