

Health

健康に役立つ情報

健康マイレージで健康づくりを！ ～健康マイレージおまえざきをご存知ですか？～

健康マイレージは、市民の健康づくりを促進する取り組みです。運動や食事など日々の生活習慣の改善や健康診断などの受診をポイント化し、所定のポイント数を貯めた人が特典をもらえます。

【対象】

18歳以上の市内在住者または在勤者

【チャレンジシート配布場所】

健康づくり課、御前崎支所、ぶるる、図書館、各地区センターなど

【チャレンジ期間(ポイントを貯める期間)】

令和3年2月26日(金)まで

【提出締切】

令和3年3月5日(金)17:00までに照会先へ提出

【特典】全員もらえる

- ・ふじのくに健康いきいきカード
- ・市民プールぶるる無料利用券 5回分(3000円相当)

◆健康とお得を手に入れるチャンスです！
多くの人的ご参加をお待ちしております。



照 会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

Child

子育て応援

夏本番！！熱中症予防のポイント



現在、新型コロナウイルス感染症対策のためにマスクを着用する機会が増えています。今夏は、これまでと異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症を予防することが大切です。

①暑さを避けましょう

- 1) 感染症予防のために換気扇や窓を開放して換気をしながらエアコンの温度設定をこまめに調整しよう
- 2) 通気性が良く吸湿性・速乾性のある服を着用しよう

②適宜マスクを外しましょう

- 1) 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 2) 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクを外そう
- 3) マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクを外して休憩しよう
- 4) 2歳未満の子どもはマスク不要

③こまめに水分補給しましょう

- 1) のどが渇く前に水分補給をしよう
- 2) 大量に汗をかく場合は、経口補水液などを飲もう

④日頃から健康管理をしましょう

- 1) 普段から体温測定や健康チェックをしよう
- 2) 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しよう

子どもは、体温調節機能が未熟で熱中症になりやすいため保護者や周囲の人が気を配りましょう。暑いからといって室温が低い室内に長時間いると、汗をかいて体温をコントロールする機能が発達しません。3～4歳を過ぎた子どもがいる保護者は、涼しい時間帯に屋外で積極的に遊ばせることで強い体に育てましょう。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⑤6666