



熱中症を防ごう

【問合せ】保健課

☎773-6811

急に暑くなる初夏は、体が慣れていないため、熱中症に注意が必要です。現在、新型コロナウイルスの対策などでマスクを着用する機会が多くなっています。そのため、体に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まるといわれています。

熱中症は、気温や湿度が高い環境下にいることで体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節ができなくなり発症します。めまい、頭痛やだるさなどの症状のほか、けいれんや意識の異常などがおこることもあります。運動などをしていなくても、体からは1日約2.5リットルの水分が失われます。

屋外だけでなく室内でも熱中症になることがあります。高齢者や乳幼児、病気にかかっている人のほか、在宅勤務や外出自粛などで室内で過ごす時間が長くなっている人は注意が必要です。

予防のポイント

・室温が高くならないようにエアコンや扇風機、すだれなどを上手に使う

・のどが渇かなくてもこまめに水分と適度な塩分をとる

・屋外では気温に注意し、体を締め付けられない涼しい服装で、帽子や日傘を利用する

・作業中や外出時は適度に休憩を取り無理をしない

・日ごろからバランスの取れた食事を1日3回とる。特に朝食は抜かない

・早めの就寝を心がけ、寝不足にならないようにする

・暑い時期になる前に適度に運動し、体力をつけておく

熱中症が疑われたら

・涼しく安全な場所に移動させ、衣服を緩めて寝かせる

・室内であればエアコンや扇風機などで風を当て、体を冷やす

・脇の下、太ももの付け根などを冷やし、可能であれば水分を少しずつ取らせる

・「意識がはっきりしない」「自力で水分が取れない」場合は、すぐに救急車を呼ぶ

日本脳炎予防接種

【問合せ】保健課

☎773-6811

日本脳炎の予防接種は、平成17～21年度に積極的勧奨の差し控えがありました。新たなワクチンが開発され、従前と同様に接種できます。

平成12～18年度に生まれた人は、平成17～21年度に日本脳炎の予防接種を受けていないことがあります。母子健康手帳などを確認し、下表に沿って、接種を受けてください。

平成12年6月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで、日本脳炎の定期予防接種を受けることができます。 ※予診票の再発行が必要な人は、母子健康手帳を持ち、保健課、子育て支援課、大和・塩沢市民センターにおこしください

● 1期接種（合計3回）

生年月日	1期の標準的な接種
平成19年4月2日以降	3歳時に2回(6日以上の間隔をあける)、その後おおむね1年をおいて(4歳時)1回 ※3回目は、2回目から6か月を経過していれば接種可。7歳半が接種期限です。期限内に、不足回数を接種しましょう。平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人は、1期に限り特例で9歳以上13歳未満でも接種可
平成12年6月2日～平成19年4月1日	未接種の人は、不足回数を接種しましょう。 ※郵送した接種券をご利用ください。20歳以上になると、全額自費となります

● 2期接種（1回）

生年月日	2期の標準的な接種
	1期（全3回の接種）終了後、9歳から10歳に達するまでに1回接種する
平成19年4月2日以降	9歳のときに1回。9歳の誕生日前月に接種券を郵送します。
平成12年6月2日～平成19年4月1日	1期が未完了の人は、2期は接種できません。1期が完了した人は、2期の接種についてご相談ください。
平成12年6月2日～平成19年4月1日	1期が完了したら、2期を接種しましょう。郵送した接種券をご使用ください。 ※20歳以上になると、全額自費となります

※1期接種が2回以下の人は、前回の接種から期間が空いても差し支えないので、6日以上の間隔を空けて残りの回数を接種してください。合併前の旧町の予診票でも使用できますが、接種券のないものは使用できません。市役所窓口で再発行を受けてください。この表にない場合でも、医療機関で任意（全額自費）で接種可