



### 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、熱中症を意識した対策が必要です。

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、高齢者や乳幼児、病気にかかっている人は注意が必要です。二日酔いなどの体調不良のときも注意しましょう。

#### 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

#### 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とらせる

・「意識がはっきりしない」「自力で水分を飲めない」場合は、すぐに救急車を呼ぶ

### 若者支援「コミュニケーション・トレーニング開催」

【問合せ・申込み】

子ども・若者育成支援センター

☎773-6611

「気持ちをやうまく伝えられない」「対人関係を円滑に取れない」などの悩みや苦手感はありませんか？

少人数グループでゲーム感覚のコミュニケーションを体験します。いろいろな考え方や感じ方に触れながら、人と交流する楽しさを感じてみましょう。

日時 6月20日(木)

午後2時～3時30分

会場 子ども・若者育成支援センター2階 音楽室

対象 市内在住の義務教育終了～39歳の人

締切り 6月18日(火)

申込み

電話でお申し込みください。

☎773-6811

### 新潟県健康ウォーキングロードを活用しよう！

【問合せ】保健課

☎773-6811

ウォーキングはいつでも、

どこでも、ひとりでもできる身近で簡単な運動です。市内には、新潟県ウォーキング協会と新潟県が選定した6つのウォーキングコースがあります。

20歳～64歳の市民のうち、1回30分以上、週2日以上運動している人の割合は、男性で28.2%、女性で16.9%です。「南魚沼市健康増進計画(第2次)」では運動習慣のある人の割合を、男性30%、女性25%にすることをめざし、手軽にできる運動としてウォーキングを勧めています。

健康づくりに、市内のウォーキングコースをぜひご活用ください。

活用ください。

#### 天地人上田の庄・登川ウォーキングロード

登川河川公園を起点に沢口橋までの登川沿いを歩く自然豊かな往復約7kmのコース。

#### ゆきぐに牧之通りまち歩きコース

鈴木牧之記念館を発着とし、長恩寺、牧之通り、雪の結晶タイル、塩沢つむぎ記念館、機屋小路を歩く、約2.6kmのコース。

#### 天地人坂戸城跡・銭淵公園ウォーキングロード

市民の憩いの場として整備された銭淵公園内を歩く約1.2kmのコース。

#### 六日町駅前通り・兼続地区まち歩きコース

六日町駅を発着とし、お六と桂姫の像、直江兼続公伝世館、兼続通りを歩く歴史や自然を間近に感じることが出来る約3.5kmのコース。

#### 八色の森公園コース

「健康の杜」計画により整備された公園を散策できる約4kmのコース。

#### 天地人毘沙門堂ウォーキングコース

八色の森公園を発着とし、魚野川を渡り、毘沙門堂を歩く往復約3.4kmのコース。

※新潟県ウェブサイトで健康ウォーキングロードを紹介しています

