



保健センターからのお知らせ

☎84-0646



熱中症 予防大作戦!

高温・多湿・強い日差し・無風・急に暑くなった時に要注意!こまめに水分補給し、たくさん汗をかいた時はスポーツ飲料などで塩分補給も心がけましょう。

身支度

- 直射日光をさけ、帽子・日傘を使いましょう。
- 風通しのよい、汗を早く乾かす素材の服装にしましょう。
- 飲み物をもって外出しましょう。

環境

- すだれやカーテンを利用しましょう。
- 風通しをよくし、エアコン、扇風機は必要に応じて使用しましょう。

体調

- 睡眠不足や体調不良に注意し、十分な休息をとりましょう。

例年、多くの方が熱中症で救急搬送されています。知多中部広域事務組合(消防)ホームページでは、熱中症の予防方法や熱中症による救急搬送の状況を掲載しています。ぜひご参照ください。

URL <http://www.cac-net.ne.jp/~chitachu/>

【8月の各種相談】

※保健センターの駐車場が混雑している場合は、半田病院駐車場をご利用ください。

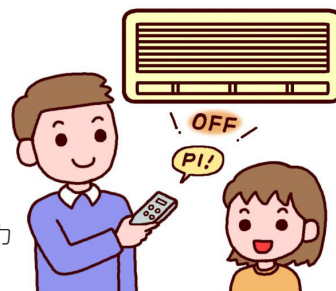
こころの保健室 (場所:保健センター)	相談(予約制) ※訪問や電話でも対応可 1人40分程度	【臨床心理士】 7日(金)	10時～	「疲れやすい」「気持ちが沈みがち」など、こころがすっきりしない時に利用してください。ご家族の相談もできます。
		【保健師】 12日(水) 19日(水)	13時30分～	
	ストレスチェック(予約不要)	26日(水)	14時～15時30分	唾液であなたのストレス度を測定できます。
健康なんでも相談 (場所:市役所1階 市民ロビー) ※場所は変更する場合があります。		25日(火)	13時30分～15時	血圧測定・体脂肪測定・握力測定等・保健師による健康相談 ※健康手帳(ある方のみ)をお持ちください。

電力需要ピーク時の節電のお願い

今夏も9月末日までの電力需要が特に高くなる**平日13時～16時の時間帯を中心に**、昨夏と同様、空調温度の設定、不要照明の消灯等の**無理のない範囲内での節電**にご協力をお願いします。

節電メニュー

※()内の記載値は、在宅家庭の日中の平均的消費電力(14時:約1200W)に対する削減消費電力の目安です。



【エアコン編】

- ①室温28℃を心がけましょう。※設定温度を2℃上げた場合(120W)
- ②無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。(600W)

【冷蔵庫編】

- ③冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。(2.5W)

【テレビ編】

- ④省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。
※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合(2.5W)

【問合わせ】環境課 ☎84-0627