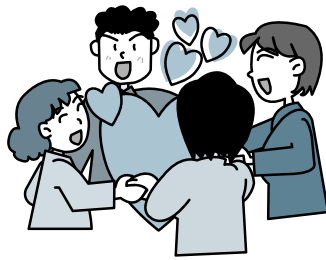


こころの病を持つ方の  
家族教室

▼とき 8月25日(金)、午前10時～11時30分  
▼ところ 県一宮保健所(一宮市古金町一丁目)  
▼定員 30人(先着順)  
▼内容 家族としての接し方について▼講師 臨床心理士 若山 隆▼費用 無料  
▼申込・問合せ先 8月1日(火)～18日(金)に、電話(☎0586(72)0321)で県一宮保健所へ



神経系難病患者・家族教室

▼とき 9月6日(水)、午後1時30分～3時  
▼ところ 県一宮保健所大会議室(一宮市古金町一丁目)  
▼対象 パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症などの神経系の

難病療養者や家族▼定員 30人(先着順)  
▼内容 講演会(演題:音楽療法)〜みんなで楽しく笑顔で、講師:音楽療法研究所 市川三棹▼費用 無料▼申込・問合せ先 8月2日(水)～9月5日(火)に、電話(☎0586(72)0321)で県一宮保健所へ

食の安全・安心  
タウンミーティング

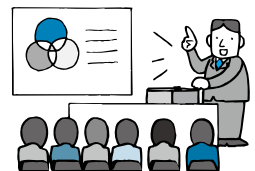
▼とき 9月21日(木)、午後2時～4時  
▼ところ 修文大学大講義室(一宮市日光町)  
▼定員 200人(定員を超えた場合は抽選)  
▼内容 基調講演会(演題:食物添加物(保存料)の役割と安全性について)とパネルディスカッション▼費用 無料▼申し込み 9月7日(木)までに、任意の様式に住所、氏名、電話番号、性別、年齢、メールアドレス(あるかたのみ)を記入の上、県一宮保健所(一宮市古金町一丁目)へ。FAX(0586(24)9325)、Eメール(chinomiya-ho@pref.aichi.jp)も可▼問合せ先 県

市民病院糖尿病教室 日程・内容

とき	内容	講師
8月9日(水)	糖尿病について	医師
8月10日(木)	糖尿病と食事	管理栄養士
8月14日(月)	歯と眼の話	歯科衛生士 視能訓練士
8月15日(火)	糖尿病の日常生活	看護師
8月16日(水)	薬と運動の話	薬剤師 理学療法士

▼日程・内容 左表(全5回)  
▼時間 午後2時～3時(最終日は午後3時30分まで)  
▼ところ 市民病院講堂▼費用 無料▼申し込み 不要  
▼問合せ先 市民病院内科外来(☎0587(32)2111)

市民病院糖尿病教室



一宮保健所(☎0586(72)0321)

熱中症に気を付けてください

問合せ 健康推進課

●熱中症とは

熱中症とは、体温調節がうまくいかず、体が熱くなり過ぎた状態をいいます。

●症状

軽度

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手や口のしびれ、脈が速い、顔色が悪いなど

中度

頭痛、吐き気、体がだるいなど

重度

顔が赤い、意識障害(言動がおかしい、肩をたたいても応答がない、意識がない)、全身のけいれん、真っすぐ歩けない、ぐったりしているなど

●応急処置

涼しいところで足を高くして休ませたり、衣服を緩めたりしてください。また、症状に応じて、応急処置をしてください。

軽度

水分、塩分を補給する

中度・重度

水や氷で首、脇の下、足の付け根を冷やす。救急車を呼ぶ

※意識がないときは水を飲ませないように注意してください

●予防のポイント

- ・炎天下の外出は控える。外出する場合は、日傘や帽子を使う
- ・室内では風通しをよくしたり、エアコンや扇風機を利用したりする
- ・襟や袖が開いた白っぽい服装を心掛ける
- ・適度な食事、睡眠をとり、体調を整える

熱中症は「ちょっと調子が悪い」「気分が良くない」などの状態を放置しているうちに、症状が深刻になってしまいます。「ちょっとおかしいな」と思ったら、すぐに涼しい所で水分(イオン飲料など)を摂取して休むようにしましょう。

