

## 熱中症に気をつけて！！

こんな症状があれば注意

自分で体調が悪いことに気づくことが大切です！



めまいや立ちくらみ



筋肉のけいれん



だるさや吐き気



汗を全くかかない  
または、汗がひどい



高体温

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

# 新型コロナウイルス ~ワクチン接種について

滋賀県では、新型コロナウイルス感染症の予防接種がはじまり、65歳以上では、県民人口に対して、約50.3%の接種が完了しました。市町村によっては65歳以下の接種が始まってきています。

ワクチンの接種は、任意接種です。身体的な理由や、様々な理由によってワクチンを望まない人もいます。その判断は、尊重されるべきことです。うわさや嫌がらせ、SNSの書き込み等による差別や偏見によって、人を傷つける行為は絶対にしないでください。

また、ワクチンの発症予防効果は100%ではないといわれています。引き続き、感染予防対策（手洗い・マスク・換気 など）を続けていくことが大切です。

夏は川やびわ湖での遊泳や釣りでの事故が多いです。体力に自信があるからといって遠くまで泳ぐと危険！ 水の事故は命に関わります！！



## おぼれてしまったら…!

おぼれたときのキーワードは…

浮いて待て

## U I T E M A T E

### 「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える

大の字になるように、手足を大きく広げる

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりになるので、靴は履いたままで

股（両足）を開く



みなさんこんにちは♪

もうすぐ夏休みですね。先日、歯科検診の結果を受け取ったと思います。受診の必要がある人はぜひ夏休み中に受診をしましょう～！！

みんなの心や体がゆっくり休める夏休みになりますように・・・☆

