しずおか健康長寿財団 だより㉕

第5回「ふじのくに　健康づくり ポスター・標語コンクール」作品募集

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「食」の楽しさ・大切さ、健診の重要性などを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

第５回ふじのくに 健康づくり　ポスター・標語コンクール
【テ ー マ】　①食育　②健診（検診）
※ポスターの部・標語の部は学年を問わず2つのテーマから選択可
【対　　象】　テーマ①②とも、県内在籍の小学生・中学生・高校生、特別支援学校の児童・生徒
【応募方法】　締切9月4日(火)
ポスターの部は作品の裏面、標語はハガキに氏名、学校名、学年、を記入し、郵送してください。(学校でまとめる場合は、氏名、学年)
【応募・問合せ先】
公益財団法人しずおか健康長寿財団（しずおか健康いきいきフォーラム21）
〒420-0856　静岡市葵区駿府町1-70
TEL：054-253-4221　FAX：054-253-4222
Email：ikiiki21@sukoyaka.or.jp

参考　第4回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品（県知事賞）

ポスターの部

浜松市立白脇小学校
曽根 千聖さん

富士市立吉永第一小学校
中川 瑛梨さん

磐田市立磐田第一中学校
玉川 実京さん

日本大学三島高等学校
池澤　翠さん

標 語 の 部

夕ご飯「今日ね」で始まる報告会　　静岡市立高松中学校　榊原　悠さん

いつまでも　元気のひみつは　健康しんだん

浜松市立伊佐見小学校　佐々木 真瑚さん

○「熟年メッセージ」の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなげたいあなたの経験などを人生の語り部として発表してみませんか？

対 象 者	静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思う方 グループも可（２人～５人）
テ ー マ	自由です。「次世代に伝えたいこと」「これから挑戦したいこと」など、何でも可能です。
応募形式	文章（2,000字以内）、音声・映像（10分以内）で応募ください。
応募締切	平成30年10月１日（月）　※当日消印有効です。
賞	グランプリ（１点）、準グランプリ（１点）、３位（１点）、はつらつ賞（５点） 入賞者には、賞状と副賞（賞金）を授与します。

平成29年度募集チラシ

【お問合せ先】
公益財団法人しずおか健康長寿財団　　TEL 054-253-4221

〈保健指導講話〉 熱中症とは？ その予防方法！

志村　佳保
総合健診センター
保健師

★熱中症とは？
高温多湿な環境において、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能がうまく働かないことにより生じる様々な症状の総称です。

★熱中症の症状とは？

①めまいや立ちくらみ
めまいや立ちくらみ、顔の火照りなどは、熱中症の初期症状です。熱中症のサインに気が付いたら、症状を悪化させないために、上手な水分補給、塩分補給を行いましょう。

②筋肉痛や筋肉のけいれん
手足の筋肉がつる（こむら返り）、筋肉がぴくぴくとけいれんする、硬くなる事もあります。

③多量の汗、または全く汗をかかない
汗のかき方に異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

④身体のだるさや吐き気
身体がぐったりし力が入らない、吐き気やおう吐、頭痛などの症状を伴う場合があります。

⑤高い体温、皮膚の異常
体温が高くて皮膚を触るととても暑い、皮膚が赤く乾いているなどの症状があります。

⑥水分補給ができない
呼びかけに反応しないなど、自分で水分補給できない場合は大変危険な状態です。この場合は、無理やり水分を口から飲ませることはせず、すぐに医療機関を受診しましょう。

⑦呼びかけに反応しない、真っ直ぐ歩けない
呼びかけに反応しない、おかしな返答をする、身体がガクガクとひきつけを起こしていたり、真っ直ぐ歩けないなどの異常がある場合は、重度の熱中症にかかっている可能性があります。すぐに医療機関を受診しましょう。

★熱中症に気を付けたい日

気温が高い日　暑くなり始め　湿度が高い日　風が弱い日
日差しが強い日　熱帯夜の翌日　急に暑くなった日

★熱中症になった時の処置は？
1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を！

★熱中症の予防

①からだ

・水分をこまめにとる
スポーツドリンクなど塩分や糖分を含む飲料は、水分の吸収がスムーズにできます。また、カフェインが含まれたお茶は、利尿作用があり、水分を排出してしまうので避けましょう。

・丈夫な体を作ろう
バランスのとれた食事、しっかりとした睡眠など、体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。夏に旬の食材は、体を冷やし、食欲を増進させる働きを持つものが多いので、積極的に食べるのがおすすめです。

②環境

・気温と湿度をいつも気にしよう
屋内の場合は、日差しを遮ったり、風通しを良くしましょう。また、扇風機やエアコンを上手に使用し、室温を適度に下げましょう。

・衣服を工夫しよう
衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材が良いでしょう。

・日差しをさけ、冷却グッズを身に着けよう
帽子や日傘で直射日光をよけましょう。また、なるべく日陰を選んで歩く、冷却グッズで太い血管が通っている首元などを冷やすなどもおすすめです。

③行動

・休憩をこまめにとろう
屋外で長時間活動するときは、こまめな休憩をとり、無理をしないように過ごしましょう。

・暑さ指数を気にしよう
WEBなどで公開されている暑さ指数（WBGT）で、熱中症の危険度を気にしましょう。

（参考）一般財団法人　日本気象協会