



## ダニによる感染症に注意

ダニに咬まれると感染症にかかることが知られています。徳島県では、「日本紅斑熱」「つつが虫病」「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」の発生が確認されています。これらにかからないために、農作業や野山に出かける時は、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用するなど、なるべく肌の露出を少なくしましょう。

## ダニに咬まれたら

できるだけ病院で取り除いてもらいましょう。咬まれたことに気づかないこともあるので、野外で活動した数日後に疑わしい症状(発疹、発熱等)がみられた場合は、速やかに病院で受診しましょう。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 熱中症対策を十分に!

熱中症は7~8月がもっとも多く、適切な予防対策が必要です。

### 【予防のポイント】

- ・こまめな水分、塩分補給
- ・涼しい服装
- ・外出時は日傘や帽子の着用
- ・室内の温度調整

### 【このようなことにも注意が必要】

- ・暑さの感じ方は人によって異なります。高齢者や子どもは周囲の人が見守ってみんなで協力して熱中症予防を呼びかけあいましょう
- ・節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように

### 【熱中症かな?と思ったら】

- ①立ちくらみやこむらがり等の症状が見られる場合→水分と塩分の補給、服を緩め涼しい所で休む、体を冷やす
- ②頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ等を感じる場合→①の対処をとっても回復しない時、自力で水分補給できない時は病院へ
- ③意識障害、言動がおかしいなどの症状がみられる場合→すぐに救急車を呼び、到着するまでの間は①の対処を行う

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## かもだ岬温泉保養センター

### 【7月の休館日】

1日(月)、8日(月)、16日(火)  
22日(月)、29日(月)

☎ かもだ岬温泉保養センター  
(☎21-3030) へ



## 阿波踊り体操教室

**日時** 7月12日(金) 10:00~11:00  
**場所** ひまわり会館2階 ふれあいホール  
**講師** あなん阿波踊り体操愛好会  
 (阿波踊り体操指導員)  
**対象** 運動制限のない方(年齢制限なし)  
**持参物** 飲み物、タオル、健康手帳(無い方は交付します)  
 ☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## あなたの町で阿波踊り体操をやってみませんか?

阿波踊り体操指導員があなたの町にいつでもお伺いします。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 食中毒に注意!

最近では1年を通して発生している食中毒ですが、梅雨頃から夏にかけて多く発生します。家庭では、次の6つのポイントに注意しましょう。

- ポイント1: 食品の購入**  
新鮮な食材、期限表示を確認して購入
- ポイント2: 家庭での保存**  
食品を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存
- ポイント3: 下準備**  
手洗いの徹底ときれいな調理器具を使用
- ポイント4: 調理**  
手洗いの徹底、十分な加熱  
※目安は75℃で1分以上
- ポイント5: 食事**  
手洗いの徹底とできた食事は早めに食べる
- ポイント6: 残った食品**  
きれいな器具容器で冷蔵保存、再加熱は十分に



☎ 保健センター (☎22-1590) へ



## 献血にご協力ください(7月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
18日(木)	阿南アピカ	西路見町	10:15~13:00
25日(木)	阿南市役所	富岡町	9:30~12:00
			13:00~16:30

※400ml献血のみの実施です。  
 ※一般の方のご協力もよろしくお願ひします。  
 ☎ 徳島県赤十字血液センター  
 (☎088-631-3200) へ

## 達者でおろな健康教室

**対象** おおむね65歳以上の方  
**内容** 血圧測定、検尿、阿波踊り体操、講話「お口の中から若返り」  
 講師: 歯科衛生士  
**持参物** 健康手帳(無い方は交付します)

7月の日程		場所
2日(火)	10:00~11:30	新野公民館
	13:30~15:00	宝田公民館
3日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
8日(月)	10:00~11:30	福井町総合センター
	13:30~15:00	長生公民館
9日(火)	10:00~11:30	中林ふれあい会館
10日(水)	10:00~11:30	那賀川社会福祉会館
	13:30~15:00	加茂谷総合センター
19日(金)	10:00~11:30	桑野コミュニティセンター
	13:30~15:00	羽ノ浦公民館
22日(月)	10:00~11:30	大野老人憩いの家
	13:30~15:00	橋町総合センター
23日(火)	10:00~11:30	椿公民館
	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



## 「サポートママ」募集

子どもが好きな方で、乳幼児健診や相談の場で子育て中のお母さん方をサポートしてくださるボランティアを募集しています。ご連絡お待ちしております。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ