

福祉と健康

★きらきら健康メモ★

冬場は要注意！ヒートショック

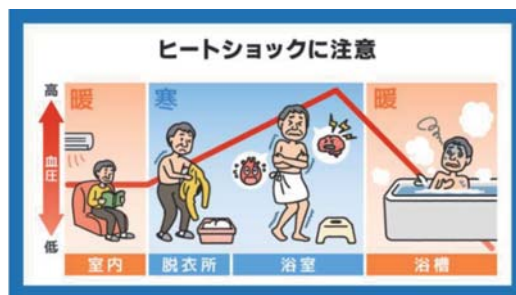
急な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを「ヒートショック」といいます。血圧が頻繁に上がったたり下がったり繰り返すことで、心臓に負担がかかり脳卒中や心筋梗塞のリスクが上昇します。一方で生活環境を改善することで、未然に防ぐことができます。

◆ヒートショックが起こりやすい条件

温度差を感じやすい冬場の浴室に特に起こりやすいです。他にも、トイレや玄関・廊下などで暖まった部屋と10度以上の温度差がある場所では注意が必要です。

◆予防方法

- 血圧が高い時は入浴を控える。
(特に収縮時血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上)
- 食後すぐの入浴や、飲食後、服薬後の入浴を避ける。
- 脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で暖める。お風呂のふたを開けておくのもよい。
- 浴槽の温度は41度以下にし、湯につかる時間は10分までにしておく



ヒートショックの多くは予防が可能です。対策をして予防に努めましょう！

学童保育所入所申し込みについて

両親の就労等により放課後家庭で保育をうけられない児童（町内に住所を有し、小学校に就学している児童）を対象として、令和7年度入所の申し込みを受付します。

- ▶受付期間 1月15日(水)～2月14日(金) ※(土・日、祝日を除く) ※申込書は保健福祉課にあります。
- ▶入所日 4月1日
- ▶保育時間 4月1日～令和8年3月31日
【学期中】平日(月～金) 学校終了時～18:30
第一土曜日 8:00～18:30
【長期休み】平日(月～金・第一土曜日) 8:00～18:30
- ▶休所日
・土曜日(第一を除く)、日曜日、祝日
・年末年始(12月29日～1月4日)、旧盆(8月13日～15日)
・学級閉鎖または休校になった日
- ▶保育場所 わくわく西の城
- ▶保育定員 40名(※定員に達した場合、低学年を優先とします。)
- ▶対象学年 小学1年生～6年生(低学年優先)
- ▶保育料 月額8,000円(8月のみ10,000円)
- ▶事前説明会 入所決定者に別途通知します。
- ▶問合せ 保健福祉課福祉係 ☎1603

