

マダニによる感染症に注意しましょう!

マダニは、森林・草地・あぜ道などの屋外に生息しています。年間を通じて、咬まれないための予防対策が必要です。

咬まれないために

- ① 草むらなどに入るときは、肌の露出を少なくしましょう。
(帽子・手袋・首にタオルをまく・長袖・長ズボン・スパッツなど)
- ② 服の上や肌の露出部分に防虫スプレーを噴霧しましょう。
- ③ 帰宅後は、衣服や皮膚にマダニが付着していないかをチェックしましょう。



咬まれたときは

- ① 付着しているマダニを無理に引き抜こうとすると、マダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあります。できるだけ病院「皮膚科」で取ってもらいましょう。
- ② 咬まれた後に発熱等の症状がでた場合は、早めの受診をしましょう。
(野山で活動した日付け・場所も伝えましょう。)



熱中症を予防しましょう!

① こまめに水分補給

のどの乾きを感じる前に水分をとることが大切です。

② 扇風機やエアコンの上手な利用

「この程度の暑さなら大丈夫」とがまんしないようにしましょう。

③ 保冷剤や冷たいタオルの活用

首元やわきの下などを冷やすと効率よく体を冷やせます。

④ 日傘や帽子、涼しい服装の使用

直射日光を避け、通気性の良い衣服を選ぶなど、工夫しましょう。

⑤ バランスの良い食事・十分な睡眠

熱中症にかかりにくい丈夫な体づくりをすることが大切です。

熱中症は真夏の炎天下だけでなく、屋内、夜間でも発生しています。

9月10日から16日は自殺予防週間

悩みをひとりで抱え込んでいませんか?

長い人生において、死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは、誰にでもありうることです。問題が深刻化する前に、早めに専門機関に相談することが大切です。

- * 専門機関：岡山県精神保健福祉センター ところの電話相談 (086-201-0828)
岡山いのちの電話 (086-245-4343) ・美作保健所 (0868-23-0163)
鏡野町役場保健指導推進センター (0868-54-2025) など

自殺予防週間「暮らしとところの相談会」

あなたや身近な人が抱えている悩みをご相談ください。各種専門家が相談に応じます。

- * 相談内容：ところの悩み、借金等多重債務、過重労働、パワハラ・セクハラなどの職場の悩み、生活苦、介護・高齢者・家庭の悩み等
- * 相談員：弁護士、司法書士、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士等
- * 日時：平成30年9月22日(土) 10:00～16:00
- * 場所：津山市総合福祉会館2階会議室(津山市山北520)
- * 相談料：無料(1件30分程度)
- * 予約・お問い合わせ先：岡山弁護士会 086-223-4401

要事前予約

「9月22日の暮らしとところの相談会の予約です」とお伝えください。