



こんな時は119番!

救急車の適正利用とは、どんな状況でも救急車を全く呼ばないことではありません。本当に必要だと判断した場合には、ためらわずに救急車を呼んでください。

おとな

顔

- 顔半分が動きにくい
または、しびれる
- ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざる
または、真っ黒い便が出る

こども(15歳以下)

顔

- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

おなか

- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった
- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない

手足

- 手足が硬直している

その他、いつもと違う、様子がおかしい時・・・

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

じんましん

- 虫に刺されて
全身にじんましんが出て、
顔色が悪くなった

意識の障害

- 意識がない(返事がない)
またはおかしい
(もうろうとしている)
- ぐったりしている

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、
呼吸が苦しい、意識がない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気



健康増進課・☎224513
【両親学級】わくわく育児体験
 コースⅡ時 3月9日(土)／午前10時～正午、午後2時～4時
場 保健センター
内 パパによる妊婦体験、赤ちゃんのお世話疑似体験（抱っこや沐浴）、産後の子育てや生活を考えるなど
講 保健師
助産師 市内在住の妊娠22週以降の妊婦とその家族
定 先着20組
持 母子健康手帳
申 事前に子育てアプリの予約システム

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
 - 時=期日(期間)／時間 場=会場
 - 内=内容 講=講師 題=演題
 - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
 - 対=対象 定=定員 料=料金
 - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 認=認定

献血者から協力いただいた血液は、輸血用血液製剤として、病气やけがの治療のために患者さんへ届けられます。
時 2月27日(火)／午前10時～11時45分、午後1時～4時
場 市役所本庁舎駐車場※中止や会場の追加、採血基準などの情報は同センターホームページで確認。



献血者から協力ください
 栃木県赤十字血液センター
 ☎028・659・0114

献血にご協力ください

6年3月末で終了
新型コロナウイルスワクチン接種
 新型コロナウイルス感染症対策室
 ☎202283
 同ワクチンの特例臨時接種が終了します。
接種を希望する方
 市ホームページまたは電話で接種券発行を申請
 ※自己負担はありません。



かるた無料貸出中!



健康増進課・☎224512
 本市は、高血圧ゼロのまちづくりを進めています。

あしかが健康かるた



毎月開催! 食事相談

健康増進課・☎224512

今月の開催日

7日(水)、13日(火)
 22日(木)、28日(水)

※事前予約制です。
 時間など詳細はこちら▶



冬の省エネ

- 室温は**20℃**を目安に
エアコン等を設定!
- 使っていないテレビや照明は**電源オフ!**
- 冷蔵庫の温度設定は『**中・弱**』!
環境政策課・☎202151



たかろばカフェ

元気高齢課・☎202135

会場・連絡先	2月	3月
ピーターパン (元学町) ☎41281	14日(水)	13日(水)
	午後2時～3時	

内 認知症の方や家族同士の交流の**場** **料** お茶代210円から**申**事前に電話で同施設