

回覧										



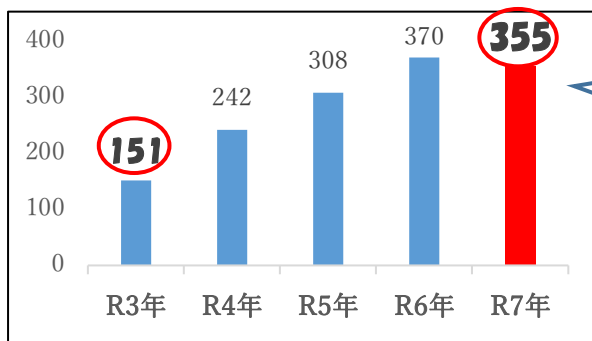
南保健センターだより 令和8年夏号



暑さに注意！熱中症予防



R7 年は、**熱中症警戒アラートの発表回数**が過去**最多**となるなど、非常に厳しい暑さが長期間にわたって続きました。
今年も、厳しい暑さが予測されます。**早めの熱中症対策**を行いましょう。



姫路市内における、R7 年度の熱中症による救急搬送数は**355件**でした。
R3 年度と比較し、**約2.4倍**へ増加しています

出典: 姫路市消防局 令和7年救急統計



熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の**
前日 17 時頃と当日朝 5 時頃の 2 回発表があります。

熱中症警戒アラートが出ている日は、特に注意が必要です。

環境省が行っているメール配信サービス(無料)もあります。
メール配信サービスの二次元コードはこちら→



熱中症予防のポイント

①早寝・早起き
朝ごはん！！



②エアコンの温度は
28度以下に設定！



③水分補給は
のどが渇く前に！



④**冷却グッズ**を
活用しよう！



姫路市では、危険な暑さを避けるための休憩所として、市長指定の施設を開放しています。
熱中症警戒アラート発令時などに、ぜひご利用ください。



詳細は
こちら

親子で学ぼう 性のお話

自分のからだを大切に、相手のことも大切に…
お子さんと一緒に、性のこと、自分を守ることを
一緒に考えてみませんか？

3回コースで南保健センターの保健師がお話します。

場所：飾磨児童センター 遊戯室



各回 10 分ほどの講話

※参加予約は不要

※1回のみの参加も歓迎

1回目

乳幼児期からの性教育
性に関する絵本の読み聞かせ

2026年10月16日(金)
11:10~11:20

2回目

プライベートゾーンと
性器の正しい洗い方

2026年12月18日(金)
11:10~11:20

3回目

性に関する豆知識と
絵本の紹介

2027年2月19日(金)
11:10~11:20

乳幼児期からの
性教育は
なぜ大事？

性に対する正しい知識は、**自分の体を大切にする気持ちや、
嫌なことを断る力**を育てるために大切です。
この機会に、ぜひ親子でご参加ください。

専門医によるこころの健康相談・アルコール問題相談



仕事や学校、日常生活に不安やストレスについて
相談してみませんか？

保健センターでは、メンタルヘルスの専門医による
こころの健康相談、断酒会員によるアルコール問題
相談をお受けしています。

※予約制！(申し込みは南保健センターまで)

場所：南保健センター

日時：2026年9月14日(月)
11月9日(月)

2027年1月18日(月)
3月8日(月)

時間：13:30~15:00

他の場所・日程など詳細はこちら→



専門医によるこころの健康相談



アルコール問題相談

次号のセンターだよりは**姫路市ホームページ**よりご確認ください。

○姫路市南保健センター

〒672-8064 姫路市飾磨区細江 2655 番地

TEL 079-235-0320 受付時間 9:00~17:00

FAX 079-235-5360 (土日・祝日・年末年始を除く)

