

ほけん通信



健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

熱中症に注意

熱中症とは、暑い環境下で体温が上昇することで、体内の水分や塩分が減少し、脳への血流が不足した状態です。頭痛や嘔吐、めまいやだるさを感じ、さらにひどくなると、意識障害を起こすこともあります。

どんな時に起こる？

炎天下でのスポーツや高温の環境における労働などで起こることが多いと思われがちですが、直射日光に当たらない場所でも、湿度が高く、風が弱いことで体の熱が逃げにくい状況になった時に起こることもあります。発汗機能が低い高齢者や乳幼児、また肥満の人でも皮下脂肪が多いと熱がこもりやすいので注意が必要です。



熱中症を防ごう

体調を整える

睡眠不足や風邪気味の時は、暑い日中の外出を控えましょう。

室内の暑さを避ける

風通しを良くし、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、冷房を利用しましょう。

こまめに水分補給

服装に注意

通気性の良い服装で、日傘や帽子を活用しましょう。



高齢者や子どもは特に注意

子どもの場合は、汗をどのくらいかいているか、尿はきちんと出ているかなど、様子をみて水分を取らせます。また帽子をかぶせ、時々日陰で休ませましょう。

高齢者の方は一般的に体内水分量が少ないので、それほど汗をかいていないようでも、脱水症状を起こしているということがあります。寝る前には必ず、起きた時にも意識して水分を補給しましょう。今年の夏も暑くなりそうです。熱中症に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13：30～15：00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （クッキングコース）	8月19日（火） 9：50～10：00	田原福祉センター	妊娠中の方（予約制） 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会
離乳食教室	8月 1日（金） 9：50～10：00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者（予約制） 離乳食講習と保育の話、歯の話
	8月21日（木） 9：50～10：00	あつみライフランド	
健康相談	8月 4日（月） 9：00～10：30	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談（成人・乳幼児対象）
育児相談	8月 8日（金） 9：30～10：30	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談（乳幼児対象）
	8月22日（金） 9：30～10：30	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	8月28日（木） 10：00～11：30	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 （成人対象）

母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く 8：30～17：00）
予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

休日当直医

月 日	当直医	電話番号
7月 6日（日）	かわせ小児科	22局1230
	昭和医院	32局3749
	ふくい眼科	22局5878
	花井歯科医院	23局1661
7月13日（日）	百瀬クリニック	22局7777
	山本医院	45局2203
	山本耳鼻咽喉科	24局4100
	藤井歯科医院	45局2123
7月20日（日）	國見医院	22局0756
	津金医院	33局0222
	田原歯科クリニック	23局1626
7月21日（祝）	北山クリニック	23局3946
	朽名医院	33局0162
	伊藤歯科医院	22局1104

月 日	当直医	電話番号
7月27日（日）	富永医院	23局1316
	渡会医院	45局2516
	ヒラノデンタルオフィス	22局6477
8月 3日（日）	永井医院	22局0227
	藤岡医院	32局1515
	きまた眼科	23局1092
	金田歯科医院	24局1800
8月10日（日）	ふれあいばし診療所	29局2500
	岡田医院	37局0001
	歯科尾崎医院	22局0684

診療時間 医科 9：00～17：00 / 歯科 9：00～12：00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 22局2131