熱中症を防ぎ、 夏を元気に!

健康課 市役所内 ☎23局3515

あつみライフランド ☎33局0386

▲熱中症を予防するには? 注意が必要です。

が大切です。 水分補給」と「暑さを避けること」

室内では、 だれなどで室温の上昇 アコンを使用したり、 扇風機やエ す

通気性のよい服装にした しましょう。 日傘などで頭部を保護 を防ぎましょう。 外出時は、帽子や

です。

熱中症を正しく理解し、

予防

熱中症の発生は、

7~8月がピーク

△熱中症とは?

に努めましょう。

こまめに水分をとりましょう。

る方は十分気をつけてください。 者 暑さやのどの渇きを感じにくい高齢 体調不良時や運動時には、 高血圧・心臓病などの持病があ 特に さら

6 B

インフォメーション

があります。

体温の調節機能が未熟な子どもや

や湿度が高いと、

熱中症になる場合

意識がない場合は、

直ちに救急車

を要請しましょう。

関を受診しましょう。

症状が改善しない場合は、

医療機

水分・塩分を少しずつ取りましょう。

を冷やしましょう。

や足の付け根に置くなどして、 冷やしたタオルや保冷剤を脇の下

体

でなく、

屋内でじっとしていても室温 屋外で活動しているときだけ と、意識障害などがみられ、場合によっ

ては死に至ることもあります。

などの症状が現れます。

重症になる 体のだるさ

始まり、

頭痛や吐き気、

総称です。 きにみられる、

筋肉痛や大量の発汗、

めまいなどに

動し、

涼しい場所へ移

るめ、

楽な姿勢 衣服をゆ

をとりましょう。

の調節がうまくできなかったりしたと

☑調子が悪くなった時は?

さまざまな体の不調の

分や塩分のバランスが崩れたり、

体温

十分な睡眠をとりましょう。

高温多湿な環境の下で、

体内の水

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			
離乳食教室(前期)	8月12日(水) 9:50~10:00	田原福祉センター	5~6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など			
	8月19日(水) 9:50~10:00	あつみライフランド				
育児相談	8月 7日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6カ月まで(原則1回)			
	8月 3日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド				

※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。

▲休口兴市匠 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。 市役所●☎22局1111(代表)

●				
月 日	当直医	電話番号		
	あつみメディカルクリニック	☎24局2322		
7月 5日(日)	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100		
/H 30(0)	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		
	田原歯科クリニック	☎23局1626		
7月12日(日)	菜の花内科クリニック	☎22局7777		
/H120(0)	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184		
7月19日(日)	河合医院	☎22局6133		
/H190(0)	かわい歯科	☎24局0080		
7月20日(月·祝)	かわせ小児科	☎22局1230		
/月20日(月・杭)	惣卜歯科医院	☎45局2066		
7月26日(日)	昭和医院	☎32局3749		
/H200(0)	すずき歯科	☎23局0033		
	北山クリニック	☎23局3946		
8月 2日(日)	まち眼科	☎22局2710		
טא בח(ח)	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		
	仲谷歯科	☎23局2327		

月日	当直医	電話番号
8月 9日(日)	朽名医院	☎33局0162
OH 90(0)	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477
8月16日(日)	國見医院	☎22局0756
07101(1)	藤井歯科医院	☎45局2123
8月23日(日)	藤岡医院	☎32局1515
OH230(D)	渡辺歯科医院	☎32局3561
8月30日(日)	第2国見医院	☎23局2302
0H30H(H)	伊藤歯科医院	☎22局1104
	岡田医院	☎37局0001
9月 6日(日)	ふくい眼科	☎22局5878
	小原歯科	☎25局1139
9月13日(日)	富永医院	☎23局1316
3H 13G(G)	葉山歯科医院	☎32局0038

診療時間 医科●9:00~17:00/歯科●9:00~12:00 渥美病院●☎22局2131 夜間や、かかりつけの医師が不在のとき