

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

コロナ禍の熱中症にご注意を

熱中症とは高温多湿の環境下で、体温調整の機能がうまく働かず、体内に熱がこもった状態のことです。

熱中症の症状

次のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 拭いても拭いても汗が出る
- 全く汗をかいていない
- 体温が高い
- 呼びかけても反応しない
- 真っ直ぐ歩けない
- 水分補給ができない

熱中症は、重症になると命にかかわり大変危険です。特に小さな子どもや高齢者は、熱中症になりやすいため、注意が必要です。



熱中症の応急手当

熱中症が疑われる人がいる場合、次のような手当てをしましょう。

- 風通しのよい日陰やエアコンが効いている室内など、涼しい場所に移す。
- 衣服をゆるめる。
- 首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす。
- スポーツドリンクなど水分を補給する。

意識障害が見られる場合は、救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

熱中症を予防するために

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。

①暑さを避ける

気温が高い時間帯を避けて外出し、外出時も日傘や帽子を使用し、なるべく日陰を歩きましょう。

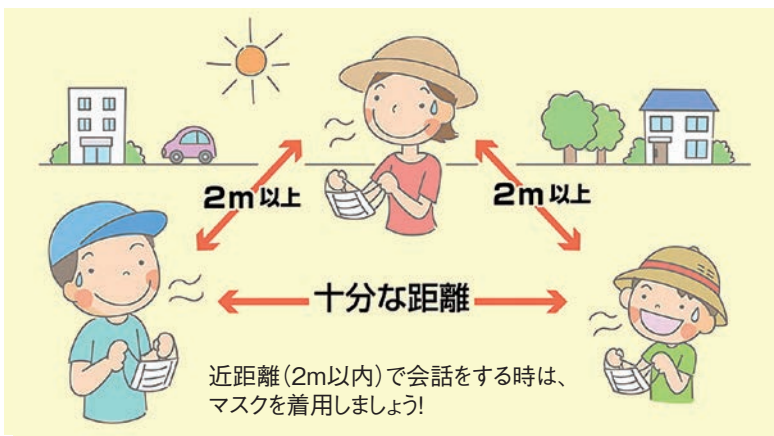


②こまめに水分補給

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇く前に水分補給をしましょう。1日当たりコップ約6杯分(1.2ℓ)が目安です。大量に汗をかいた時は塩分もとりましょう。

③屋外などでは、マスクを外す

気温や湿度が高い中で、マスクをすると、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合はマスクを外しましょう。



● 休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ● ☎22-1111(代表)
また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月 日	当直医	電話番号	月 日	当直医	電話番号
8月7日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322	8月28日(日)	北山クリニック (農高前)	☎23-3946
	鈴木歯科医院	☎32-0239		仲谷歯科	☎23-2327
8月11日(木・祝)	菜の花内科クリニック	☎22-7777	9月4日(日)	朽名医院	☎33-0162
	赤石歯科クリニック	☎23-7300		としま歯科	☎27-7707
8月14日(日)	河合医院	☎22-6133	9月11日(日)	國見医院	☎22-0756
	おおかわ歯科	☎22-4182		山本耳鼻咽喉科	☎24-4100
8月21日(日)	昭和医院	☎32-3749		田原南こころのクリニック	☎27-7100
	藤井歯科医院	☎45-2123		清栄歯科クリニック	☎33-0657

診療時間 内科 ● 9:00~17:00 / 歯科 ● 9:00~12:00 診療時間以外 渥美病院 ● ☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください