健康 Healthy Life らいふ

熱中症を予防しよう

問市保健相談センター　☎0994-41-2110

これから気温や湿度が上昇すると「熱中症」による健康への影響が心配されます。熱中症は日中の屋外だけでなく、室内や夜間でも多く発生しています。自身の体調の変化に気を付けるとともに、特に体温調節機能がうまく働かない子どもや高齢者へは周囲も気を配りましょう。

●熱中症予防のポイント

①暑さを避けましょう
- 屋外では日傘や帽子を利用
- 吸湿性や速乾性のある衣服を着用
- 保冷剤や氷で体を冷やす
- エアコンで温度をこまめに調節する
- 遮光カーテン、打ち水を利用

②こまめな水分補給を行いましょう
- のどが渇いていなくても水分補給する
- 大量に汗をかいたら塩分も補給する

●こんな症状がでたら熱中症を疑ってください

①症状の確認
めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、頭痛、嘔吐　など

②症状が確認されたらすぐに応急処置を
涼しい場所へ移動する、体を冷やす、水分補給をする

③改善しなかったら救急車を
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

6月の休日救急当番医・歯科休日急患在宅医

鹿屋市医師会　診療時間 8:30～18:00

月　日	医療機関	住　所	☎(0994)
6月　2日	内 伊東クリニック	札元２丁目	43-3500
	小 えとう小児科	札元２丁目	40-3700
	外 小林クリニック	上谷町	41-0700
9日	内 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	小 おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	外 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
16日	内 前田内科	本町	42-2175
	小 まつだこどもクリニック	西原２丁目	52-0507
	外 そえじまクリニック	旭原町	41-6800
23日	内 鹿屋ハートセンター	札元２丁目	41-8100
	小 やのファミリークリニック	寿４丁目	43-6248
	外 田村脳神経外科クリニック	川西町	41-7100
30日	内 園田クリニック	旭原町	43-8181
	小 こだま小児科	笠之原町	41-5111
	外 音和クリニック	寿５丁目	36-8863

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

肝属東部医師会　診療時間 9:00～17:00

月　日	医療機関	住　所	☎(0994)
6月　2日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
9日	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
16日	しんみょうず内科・脳神経外科	吾平町麓	45-4030
23日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
30日	岩重医院	東串良町川東	63-8514

鹿屋市歯科医師会　診療時間 9:00～15:00

月　日	医療機関	住　所	☎(0994)
6月　2日	けいこ歯科	寿４丁目	40-0418
9日	さかもと歯科クリニック	寿８丁目	44-2003
16日	四季デンタルクリニック	寿４丁目	44-1500
23日	根木原歯科	札元１丁目	41-0750
30日	すみの歯科医院	寿３丁目	42-2959

大隅肝属地区消防組合テレホンサービス
☎0994-43-0119

平日／午後５時から夜間救急当番医を案内
※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。
休日／休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

編集後記

ランドセル購入のための「ラン活」。今は色やデザインも様々で、人気のものは早々に売り切れるとか。長男が小学生になるので、私もラン活しないと。（下曽山）

ブイヨンとコンソメの違いが分からないように、弥生時代と古墳時代の違いも関心がなければ覚えられません。そんな人に興味を持ってほしくて作った特集でした。（堂込）

ヒメボタルの撮影に行こうと思っていますが、なかなか腰が上がりません。例年よりも10日ほど早く出現しているそうなので、今年こそは撮りたいです。（牧野）

コンサートには縁の無い生活を送っていましたが、娘の吹奏楽部の演奏を聞きに行って感動しています。知らなかったことを知ることは気持ち良いことです。（新牛込）

✂キリトリ線

お便り＆メッセージ

ご協力ありがとうございました。

ご応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽せん・賞品（賞品引換券）の発送・アンケート統計以外の目的で使用することはございません。