

すこやか直幸便

健康いきいき

問市保健相談センター TEL 0994-41-2110

熱中症予防に努めましょう!! ～「新しい生活様式」と両立させましょう～



コロナ感染防止のためのマスク着用が定着し、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水症状になるなど、夏場は体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクの着用、エアコン使用中にもこまめに換気をするなどの「新しい生活様式」とを両立させましょう。

●熱中症予防のポイント

- マスク着用時は激しい運動は避けましょう。
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 大量に汗をかいたときは塩分も摂取しましょう。
- 日頃から暑さに備えた体力づくりと体調管理に気を付けましょう。
- 屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう。
- エアコンの使用中でもこまめに換気をしましょう。
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしないようにしましょう。
- 涼しい服装を心掛けましょう。



熱中症対策に水分補給は欠かせません

健康づくりのため運動もよくしますが、水分補給に気を付けています。急に体が冷えないよう常温で飲むようにしています。



INTERVIEW

川西町にお住いの
やました みほこ
山下 美保子 さん

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	TEL(0994)
8月 1日	㊦ おばま医院	寿2丁目	42-5235
	㊧ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊨ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
8日	㊩ 中塩医院	西原1丁目	43-2489
	㊪ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊫ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
9日	㊬ 中原クリニック	横山町	48-2011
	㊭ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊮ よしどめ整形外科	川西町	31-1700
15日	㊯ みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	㊰ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊱ はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
22日	㊲ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊳ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊴ たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
29日	㊵ 伊東クリニック	札元2丁目	43-3500
	㊶ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊷ 検見崎病院	西原1丁目	43-2991
9月 5日	㊸ フクダ医院	寿3丁目	43-4191
	㊹ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊺ 鮫島整形外科医院	寿1丁目	43-2535

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
8月 1日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
8日	岩重医院	東串良町川東	63-8514
15日	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
22日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
29日	兒玉医院	東串良町川東	63-8522

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
8月 1日	ひらおか歯科	新川町	41-3060
8日	ひらたデンタルクリニック	札元1丁目	45-4929
9日	水口歯科医院	寿2丁目	43-4635
14日	さかもと歯科クリニック	寿8丁目	44-2003
15日	おにがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
22日	あおぞら歯科	西原1丁目	36-5688
29日	あさい歯科	笠之原町	41-5100

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス TEL 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

※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。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。
原則として、投薬期間は通常1日分とします。