



熱中症を防ぎましょう

問市保健相談センター ☎0994-41-2110

これから本格的な夏に向けて気温が上昇していく中、熱中症患者の増加が予想されます。熱中症について正しい知識を身につけて体調の変化に気を付けるとともに、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

●暑さを避けましょう

- 日傘や帽子を着用して涼しい服装を心掛ける
- 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ避難する
- 涼しい室内に入れなければ、屋外でも日陰へ入る

●エアコン使用中も換気をしましょう

- こまめに窓やドアを2か所以上開放する
- 換気扇や扇風機などを併用する

●暑さに備えた体づくり

- 無理のない適度な運動を心掛ける
- 定期的な検温と健康チェックを行う

●こまめな水分補給をしましょう

- 1日当たり1.2Lを目安に水分補給を行う
- のどが渇いていなくても水分補給する
- 水分が不足しがちな入浴直後や起床時にもまず水分補給を行う
- 大量に汗をかいたら塩分も補給する

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)
5月28日	⑤ 伊東クリニック	札元2丁目	43-3500
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ たんぽぽクリニック	川西町	42-6778
6月 4日	⑤ 園田クリニック	旭原町	43-8181
	④ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑥ 徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
11日	⑤ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	④ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑥ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
18日	⑤ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
	④ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
25日	⑤ 中塩医院	西原1丁目	43-2489
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ 検見崎クリニック	西原1丁目	43-2991
7月 2日	⑤ フクダ医院	寿3丁目	43-4191
	④ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑥ 鮫島整形外科医院	寿1丁目	43-2535

※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)
5月28日	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
6月 4日	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
11日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
18日	山路医院	東串良町池之原	63-2134
25日	しんみょうず内科・脳神経外科	吾平町麓	45-4030
7月 2日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171

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)
5月28日	下浜歯科医院	川西町	41-5888
6月 4日	すみの歯科医院	寿3丁目	42-2959
11日	とおや治歯科クリニック	寿1丁目	40-1811
18日	中原歯科医院	西原1丁目	43-0088
25日	西の原歯科	打馬1丁目	40-4180
7月 2日	根木原歯科	札元1丁目	41-0750

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

黄 口とは雛鳥のくちばしが黄色いことから、経験の浅い未熟な者を指す言葉です。私も地域計画の記事を作成しながら、己の未熟さを感じる回となりました。(牧野)

梅 雨の時期が始まります。過ごしやすい季節ではありませんが、今回は、じめじめした雨を吹き飛ばす消防士の熱い活躍とお話を伺えた特集となりました。(久富木)

の ベつ幕なしに降り続く雨。雨量の情報は命にかかわるため非常に重要なデータとなります。雨に打たれながら情報収集しているアメダスに感謝です。(下曾山)

雨 垂れ石を穿つと言われるように、不摂生が積み重なると体に穴が空さかねません。私も毎日の食事と運動に気を付けながら、健診を受け続けたいと思います。(堂込)

※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、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。