



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

8月 巡回診療 日程表

● 毎月1回は保険証の提出をお願いします ●

会場	診療日	時間(午後)	担当医
見立	7(水)・28(水)	2:00~ 2:30	小嶋医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	21(水)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	時間(午後)	担当医
鷺崎	8(木)・29(木)	2:00~ 3:00	石塚医師
藻浦	5(月)・26(月)	2:00~ 2:30	大森医師
願		3:00~ 3:30	
北鶴島	19(月)	2:15~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:30	
江積	1(木)	2:30~ 3:00	高宮医師



保健師×モ 伝えよう!! 熱中症予防

熱中症は病気ではなく、水分をとる、部屋を涼しくする、休憩をとる、栄養をとることで防げる気象災害です。「ちょっと、ひと涼みませんか」と声をかけあうゆとりと気遣いを持ちましょう!

熱中症予防 声かけプロジェクト



1 温度に気を配ろう

暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。実際の気温を知ることによって適切な熱中症対策が可能になります。今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。

2 飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。特にお年寄りは、のどが渇く前に飲む、こまめに飲むといった、意識的な給水を心がけましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

3 休憩をとろう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れてる時は熱中症にかかりやすいので、休憩をとるようにしましょう。寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

4 栄養をとろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。夏バテして食欲がなくなったときは、からだを冷やす夏野菜や冷やし系の料理を選ぶなど、食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

5 声をかけ合おう

体力がないお年寄りや子どもは、熱中症にかかりやすいです。家族やご近所同士で、「水分とってる?」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合ひましょう。からだは涼しく、心は暖かく。コミュニケーションが命を救います。