

## 8月の健康カレンダー

### ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
21	火	11:30 ~ 16:00	中央公民館
24	金	14:45 ~ 16:30	賀集地区公民館

### ● 乳幼児健康カレンダー ( )は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	16	木	13:15 ~ 13:30	
4か月児健康診査 (30年4月生)	24	金	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (29年10月生)	17	金	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (29年1月生)	7	火	12:30 ~ 13:00	南あわじ市 保健センター
2歳児歯科健診 (28年5月生)	22	水	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査 (27年7月生)	10	金	12:30 ~ 13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年8月生)	20	月	12:30 ~ 13:00	
強い歯大好き健診 (27年5月・27年11月生)	1	水	13:15 ~ 13:45	
育児相談 (29年6月生)	21	火	13:30 ~ 14:00	働く婦人の家
(30年1月生)	28	火		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年3月生)	29	水	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室(予約制)	2	木	9:30	南あわじ市 保健センター
発達支援相談(予約制)	2	木	13:30 ~	

### 時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00~23:00  
土曜13:00~23:00  
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

### 休日応急診療所(賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	9:00~11:30 13:00~16:30	19:00~22:30
5日(日)	村野謙一 医師	友清龍一郎 医師
11日(土)	福原正博 医師	村野謙一 医師
12日(日)	鈴木俊示 医師	橋田友孝 医師
14日(火)	西口 弘 医師	齊藤雅文 医師
15日(水)	日笠久美 医師	福田郁夫 医師
16日(木)	横山龍治 医師	畑田卓也 医師
19日(日)	友清龍一郎 医師	福田郁夫 医師
26日(日)	日笠久美 医師	福原正博 医師

### ● 阿波踊り体操(いずみ会主催)1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	1	水	10:00 ~	南あわじ市 保健センター
	15	水		

### ● いずみ会リーダー養成講座

(災害に備える・防災食づくり、生活習慣病(アクリルアミドについて))

日	曜日	時間	場所
20	月	10:00 ~ 13:00	福良地区公民館

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

### ● 認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
8	水	14:00 ~ 15:00	中央公民館2階

### ● スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
23	木	14:00 ~ 16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで

### ● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
26	日	13:00 ~ 16:00	いちばん星 (市福永572)

### ● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
8	水	14:00 ~ 16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

### 小児救急医療

#### ◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時~午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。

☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

#### ◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設しています。

受付時間 9:00 ~ 11:30、13:00 ~ 16:30

☎洲本応急診療所☎24-6340

### 町ぐるみ健診 ※要申込

健診日	場所
8月1日(水)~3日(金)	中央公民館
8月31日(金)~9月7日(金) ※9月2日を除く	湊地区公民館
10月7日(日)、8日(月) ※7月6日~8日に中止になった人の振替日	中央公民館

## ~熱中症予防のために~

健康課☎43-5218

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

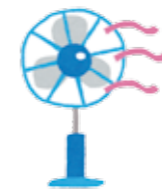
熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



### 暑さ避ける

#### 室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値\*も参考に



#### 外出時には…

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

#### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

#### ※WBGT値

気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液\*などを補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



環境省「熱中症予防情報サイト」



### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う



#### 重症になると

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだか熱い

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

#### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



#### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)



#### 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

◆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!

### ご注意ください

#### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

#### 高齢者や子ども、障がい者・障がい児は、特に注意が必要

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

#### 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。