

## 7月の健康カレンダー

### ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
12	日	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ・シーパ

### ● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	21	火	9:00～10:30 13:00～14:30	市役所本館 1階

### ● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
4カ月児健康診査				
10カ月児健康診査				
1歳6カ月児健康診査				
2歳児歯科健診				
3歳児健康診査				
就学前5歳児健康診査				対象者に案内します。
強い歯大好き健診				
育児相談				
食育講座赤ちゃん栄養サロン				
遊びの教室(予約制)				
発達支援相談(予約制)				

### 町ぐるみ健診の日程の延期について

感染症対策のため、6月～9月に予定していた「町ぐるみ健診」を1月以降に延期することになりました。申込者には、日程が決まりましたら受診票を送付します。

時間外診療病院	休日応急診療所(興集地区公民館 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 18:00～21:30
火 平成病院	
水 八木病院	5日(日) 福原正博 医師 宮崎美枝 医師
木 中林病院 南淡路病院	12日(日) 高田育明 医師 平山 毅 医師
金 翠鳳第一病院	19日(日) 橋田友孝 医師 西口 弘 医師
土 中林病院	23日(木) 宮崎美枝 医師 橋田友孝 医師
日 翠鳳第一病院	24日(金) 村野謙一 医師 福原正博 医師
	26日(日) 穀内純江 医師 瀧川 卓 医師

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

※発熱による受診の場合は、事前に電話をお願いします

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。詳しくは各担当課にお問合せいただくか、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



### ● 阿波踊り体操(いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	1/29	水	10:00～	南あわじ市保健センター

### ● いづみ会リーダー養成講座

開講式、食中毒予防について

日	曜日	時間	場所
14	火	10:00～12:00	洲本総合庁舎

※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
30	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

※このサービスの通話は、お客様対応の品質向上のために録音させていただきます

#### ◆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。予約は不要です。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30  
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

## 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

☎健康課 ☎43-5218

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

今夏は、十分な感染対策を行いながら、熱中症予防対策をこれまで以上に心がける必要があります。「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

### 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する



### 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



### こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



◎参考  
環境省「熱中症予防情報サイト」  
二次元コード

### 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

#### 重症になると

意識消失、けいれん、体温が高い、返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

### 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

#### 高齢者や子ども、障がい者は特に注意が必要

- ・高齢者は暑さや水分不足に対する感覚が鈍くなり、暑さに対する体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもや頸椎損傷者は体温の調節が十分に行えないため、注意が必要です。
- ・晴れた日は、地面に近いほど気温が高く、車いすの人や子どもは暑い環境にいるため、注意が必要です。