7月の認知症の人と家族のつどい

日にち ところ 平戸市未来創造館 7月6日(木) 13:30~15:30

問 福祉課地域包括支援センター 内線☎2586

COLAS平戸



内容 月 曜 朝のこわばり 火 曜 胃がん 水 曜 アナフィラキシーについて

7月の健康テレフォンプログラム

木曜 紫外線と白内障 金 曜 苦しむ人に接するヒント 土曜・日曜 性感染症の最近の動向

※フリーダイヤル ☎0120-555-203 (携帯不可)

- ※携帯電話 **2**095-826-5511
- ●祝日は前日のテープが流れます。
- ●午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープ が3分間流れます。

お問い合わせ先 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829



熱中症には要注意!

間 保健センター ☎57-0977

熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいること で、次第に身体の中の水分や塩分のバランスが くずれ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、 体内に熱がこもってしまう状態のことです。体内 に熱がこもると、体温上昇やめまい、だるさ、け いれんや意識の異常などさまざまな症状を引き 起こし、ひどいときは死亡する場合もあります。

こんなときに	こんな人が		
気温が28℃以上	高齢者(熱中症患者の約半数は65歳以上)		
湿度が70%以上	乳幼児(体温調節機能が未発達)		
暑くなり始めの日	持病をお持ちの人		
急に暑くなった日	体調の悪い人		
風のない日	暑い場所で作業や運動をしている人		
 熱帯夜の翌日			

年齢とともに、体内の水分量は減少

高齢者は成人よりも体内の水分量が少ないう え、身体の老廃物を排出する際にたくさんの尿 を必要とします。体内の水分量は幼児で70%、 成人で60%、老人になると50%と言われており、 年齢を重ねるごとに熱中症にかかる危険性が高 くなります。

熱中症の症状が出たらすぐに対処

熱中症の症状

めまい 立ちくらみ 筋肉のこむら返り 手足のしびれ 頭痛や吐き気 だるさ

こんな症状があったら、涼 しい場所に移動して水分補 給をし、からだを冷やして ください。

【冷やし方のポイント】 首筋・脇の下・太ももの付 け根などの太い血管のある 部位に「氷のう」や「ぬれタ オル」を当て、うちわなど であおぐ。

暑さから身を守る4つのT夫

ach on the control of						
室内の工夫	外出時の工夫	衣服の工夫	日常生活の工夫			
扇風機やエアコンを上手に使い、 室温は28℃を超えないように	日傘や帽子を使用し、天気の良 い日は日中の外出を避けましょう	通気性の良いゆったりした衣服 を選びましょう	のどの渇きを感じなくても水分 補給をしましょう			
射光カーテンやすだれなどで日 差しをさえぎりましょう など	緊急時の連絡先を身につけてお きましょう など	炎天下では、熱を吸収しやすい 黒色系の衣服は避けましょう など	冷たいスカーフや氷枕など、冷 却グッズを活用しましょう など			

子育で・健康応援コーナ

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。 特定健診やがん検診などの日程は、各世帯に配布している「健康カレンダー」をご覧ください。



7月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 保健センター ☎57-0977

日にち	ところ	種類および受付時間		
7月5日 (水)	ふれ愛センター度島	1 3 12:00~12:15 13:00~13:15		
7月12日 (水)	平戸市福祉保健センター(田平町)	妊 13:00~13:30 母 13:00~13:30		
7月13日 (木)	平戸市福祉保健センター(田平町)	乳 13:00~13:30		
7月19日(水)	大島村公民館(大島村)	妊 9:30~10:00 母 9:30~10:00		
7月19日(水)	平戸市福祉保健センター(田平町)	1 12:30~12:45		
7月25日(火)	ふれあいセンター (紐差町)	乳 13:00~13:30		
妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 乳 乳児健診 3 3歳児健診 1 1歳6ヶ月児健診				

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」 親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場) をご覧になるか、各施設にお問い合わせください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平:保健センター)	57-1943	ライオン広場 (中部:獅子保育所)	28-0174	津吉保育園 (南部:津吉保育園)	27-0222	おひさまひろば (田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部:愛の園保育所)	22-2244	と一わっこ (中部:東和愛児園)	28-0156	よちよちクラブ (生月:山田児童館)	53-1759	さくらんぼ広場 (田平:若葉保育園)	57-3028
子育てエレン.C (北部:平戸幼稚園)	22-2810	中津良保育所 (南部:中津良保育所)	27-0475	エンゼルルーム (生月:山田幼稚園)	53-0835	はなぞの広場 (田平:花園保育園)	57-0744
かもめネットワーク (北部:潮香保育園)	22-3360	堤保育園 (南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月:めばえ保育園)	53-0496	しまっこ広場 (大島:大島村保育所)	55-2006
みのりの樹 1 (北部: みのり保育園)	22-2575	小鳩保育園 (南部:小鳩保育園)	27-0333	やよいプレイランド (田平: やよい幼稚園)	57-0789		

7月の休日当番医

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住 所	連絡先		
7月2日 (日)	ごとう耳鼻咽喉科 整形外科医院病院	平戸市戸石川町964番地	22-4377		
7月9日 (日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151		
7月16日 (日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344		
7月17日 (月)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612-4	57-2155		
7月23日 (日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400	57-0045		
7月30日 (日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151		

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター (受付時間18:00~8:00) ☎#8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部 **222-4199**

※電話番号を間違いないよう注意してください。