

コロナ禍における熱中症予防

これから夏を迎えるにあたり、新型コロナウイルス感染症の感染対策とともに、熱中症予防にもご注意ください。

■マスク着用

マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をし、汗をたくさんかいた時は適度な塩分補給を心掛けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所や、距離がとれなくても会話をほとんどしない場合は着用の必要はありません。

■エアコンの使用

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。換気により室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定を下げるなど調整しましょう。室内でも熱中症が起こる可能性もありますので室温を適宜確認しましょう。

■日ごろの健康管理

日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を行ってください。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



【こまめに水分補給を】

28.0
↓
26.0



【柔軟な室温設定を】

家庭菜園での誤食による食中毒にご注意を！

～食用と間違えやすい有毒植物～

【イヌサフラン】

葉：ギョウジャニンニク 球根：ジャガイモ、タマネギ など
主な症状：嘔吐、下痢、皮膚の感覚減退、呼吸困難。重症の場合は死亡。

【チョウセンアサガオ】

葉：モロヘイヤ、アシタバ 根：ゴボウ 種：ゴマ など
主な症状：口の渇き、瞳孔の散大、意識混濁、興奮、麻痺、心拍数増加など。

【スイセン・スノーフレーク】

葉：ニラ、ノビル 球根：タマネギ
主な症状：食後30分で吐き気、嘔吐、頭痛など。スイセンでは、悪心、下痢、流涎（よだれを垂らすこと）、発汗、昏睡、低体温など。

- 見分けに迷ったら、食べることをやめましょう。
- 家庭菜園や畑などで、野菜と観葉植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- 山菜に交じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときは、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

7・8月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力お願いします。

※途中休憩がありますので、各医療機関に電話でご確認のうえお出かけください。

※都合により変更する場合がありますので、最新の情報を加茂医師会ホームページにて確認してください。

| 日程 | 【医科】 診療時間 午前9時～午後5時(受付時間は午後4時30分まで) | 【歯科】 診療受付時間 午前9時～午後1時 |
|----------|-------------------------------------|---|
| 7月17日(日) | うえだクリニック TEL: 26-2281 | おおともデンタルクリニック TEL: 28-0418 |
| 7月18日(月) | 中部国際医療センター TEL: 66-1100 | 河村歯科医院 TEL: 27-3501 |
| 7月24日(日) | 太田メディカルクリニック TEL: 26-2220 | 大手町デンタルクリニック TEL: 28-8241 |
| 7月31日(日) | 中部国際医療センター(診察室) TEL: 66-1100 | 加藤歯科医院 TEL: 25-2641 福井歯科医院 TEL: 48-1029 |
| 8月7日(日) | 中部国際医療センター TEL: 66-1100 | 酒向歯科医院 TEL: 25-2719 |
| 8月11日(木) | 太田メディカルクリニック TEL: 26-2220 | あじさい歯科医院 TEL: 24-1881 |
| 8月14日(日) | 粕谷医院 TEL: 43-0035 | まるも歯科医院 TEL: 25-8148 |
| 8月21日(日) | 安藤小児科 TEL: 26-0812 | やまて歯科 TEL: 28-7010 |
| 8月28日(日) | 堀部医院 TEL: 25-2910 | 高木歯科医院 TEL: 25-2464 白川病院 歯科 TEL: 72-2222 |

【発熱等の症状がある場合の相談・受診方法】発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談してください。かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合等は、保健所に設置されている「受診・相談センター」に相談してください。

〈受診・相談センター〉可茂保健所 ☎25-3111 (内線358) 平日午前9時～午後5時 (平日午後5時～翌午前9時、土日祝日は休日 夜間窓口 ☎058(272)8860)

24時間365日対応の電話相談(みのかも健康ほっとダイヤル)では、坂祝町の皆様が体の健康や子育てなどについて気軽に相談できるよう、医師・保健師・看護師が対応しています。

相談内容：健康・医療・育児・介護・認知症・医療機関情報等の提供など 無料通話 ☎0120-238-007