

熱中症に気を付けましょう

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

【熱中症予防のために】

● 水分補給をする

屋内でも屋外でものどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、寝る前だからと我慢しないようにしましょう。汗をたくさんかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

● 暑さを避ける

暑い日は無理をしないように過ごし、外出する際は日傘や帽子を使いましょう。また、熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がり過ぎないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

● 丈夫な体づくり

日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

● 涼しい場所(エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など)へ避難させる。

● 衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)

● 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

● 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!

● 高温・多湿な環境下ではマスク着用は熱中症のリスクが高くなります。熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう。



医療用ウィッグおよび乳房補正具の購入費補助について

坂祝町では、がん患者の方の身体的・精神的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、医療用ウィッグ、乳房補正具の購入費補助をしています。詳細やご不明な点は坂祝町ホームページをご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

■ 補正具の購入日および申請時に坂祝町に住所を有する方

■ がん治療を過去に受けた方、または現在受けている方

■ 医療補正具を令和5年4月1日以降に購入した方

■ 他の市町村で同一の助成を受けていない、または受ける予定のない方

補助対象者

補助金

それぞれ1回限り、上限金額2万円

申請期限

購入した日の属する年度の末日 **申請先** 坂祝町保健センター



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】 診療受付時間 9:00~16:30(混雑状況によって早まる場合があります)	【歯科】 診療受付時間 9:00~13:00
7月16日(日)	すこやかクリニック TEL:28-8425	たけのご歯科医院 TEL:42-6073
7月17日(月)	西田醫院 TEL:28-3371	みやもと歯科 TEL:24-7070
7月23日(日)	安田内科クリニック TEL:27-5088	ヒロ歯科医院 TEL:25-2097
7月30日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	渡辺歯科医院 TEL:25-2716/白川病院 歯科 TEL:0574-72-2222
8月6日(日)	中部国際医療センター TEL:66-1100	ファミリー歯科 TEL:25-0055
8月11日(金)	うえだクリニック TEL:26-2281	カモ歯科クリニック TEL:24-4181
8月13日(日)	粕谷医院 TEL:43-0035	おおともデンタルクリニック TEL:28-0418
8月20日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	加藤歯科医院 TEL:25-2641
8月27日(日)	堀部医院 TEL:25-2910	大手町デンタルクリニック TEL:28-8241/おぐり歯科クリニック TEL:66-8074

【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、坂祝町の皆さま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 通話料無料 ☎0120-238-007