

健康カレンダー（8月・9月）

パパママ教室	【受付】9:15～9:25
8月27日(木)、9月26日(土):健康ふれあいプラザ	
ママの“ほっと”カフェ	【時間】10:00～12:00
8月20日(木)、9月17日(木):はぐくみランド	
育児相談	【時間】10:30～12:00
8月18日(火):やっちくふれあいセンター 9月24日(木):川西地区公民館	
4か月児相談	【受付】9:30～10:00
9月3日(木):健康ふれあいプラザ	
育児学級	【受付】9:30～10:00
9月8日(火):健康ふれあいプラザ	
1歳児お誕生相談	【受付】9:30～10:00
8月18日(火):やっちくふれあいセンター 9月24日(木):川西地区公民館	
1歳6か月児健診	【受付】13:00～13:30
8月19日(水)、9月16日(水):健康ふれあいプラザ	
2歳児歯科検診	【受付】13:00～13:30
9月15日(火):健康ふれあいプラザ	
3歳児健診	【受付】13:00～13:30
8月26日(水)、9月30日(水):健康ふれあいプラザ	
5歳児歯科検診	【受付】13:00～13:30
8月28日(金)、9月10日(木):健康ふれあいプラザ	

母子保健事業変更日程（7月中止分）

	変更日程	対象
パパママ教室	8月17日(月)	11月、12月、令和3年1月出産予定
1歳6か月児健診	9月23日(水)	平成30年12月生
2歳6か月児歯科健診	8月18日(火)	平成29年12月生 平成30年1月生
3歳児健康診査	9月2日(水)	平成29年4月生

日曜・祝日当番医

8月	診療科目	診療時間	TEL
16日	石神診療所 (内科、皮膚科)	10:00～12:00	474-0107
	平川やの胃腸内科 (内科)	10:00～12:00	472-0145
23日	井手小児科 (小児科)	10:00～12:00	473-3211
	手塚クリニック (内科、外科)	10:00～12:00	472-5565
30日	大山病院 (内科)	10:00～12:00	472-1400
	山下クリニック (内科、外科)	10:00～12:00	487-9001
9月	診療科目	診療時間	TEL
6日	山口内科 (内科)	10:00～12:00	473-1188
	陽春堂内科診療所 (内科)	10:00～12:00	472-5511
13日	松下医院 (内科、外科)	10:00～12:00	472-1124
	えびはら皮膚科 (皮膚科)	10:00～12:00	478-0370
20日	びろろの脳神経外科 (脳神経外科、内科)	10:00～12:00	477-1212
	みやじクリニック (内科、放、呼、胃)	10:00～12:00	471-5000
21日	手塚クリニック (内科、外科)	10:00～12:00	472-5565
22日	藤後クリニック (内科)	10:00～12:00	472-1237
27日	井手小児科 (小児科)	10:00～12:00	473-3211
	平川やの胃腸内科 (内科)	10:00～12:00	472-0145

- 大隅広域夜間救急センター電話相談  
TEL 0994-45-4119
- 鹿児島県小児救急電話相談  
# 8000 または TEL 099-254-1186
- 曾於医師会夜間急病センター  
TEL 099-482-5899
- 都城市・北諸郡管内の休日の救急診療機関  
TEL 0986-23-5555 (テープ案内)



《母子手帳の交付日時》  
松山: 第2・4水曜(午前)  
志布志: 毎週月曜(午前)  
有明: 第1・3水曜(午後)

大隅曾於地区消防組合

Net119 緊急通報システム

Net119 緊急通報システムとは、聴覚や言語機能の障がいによって音声での会話が困難な方が、大隅曾於地区消防組合へスマートフォンなどからインターネットを利用して119番通報ができるサービスです。

【対象者】●曾於市・志布志市・大崎町に在住している方 ●聴覚・言語機能に障がいがあり、音声電話による通報が困難な方

◆登録方法:

- 事前登録が必要です。二次元コードまたは【r.ohsumisoh@net119.speecan.jp】で空メールを送信してください。
- 送られてきたメールのURLにアクセスし、必要事項を入力し送信。
- 申請内容が確認されると、登録完了ID/パスワードが記載されたメールが届きます。

■問い合わせ先: 大隅曾於地区消防組合 消防本部警防課 TEL 099-482-0119 ホームページ <http://www5.synapse.ne.jp/fds/oh/>



Health up for Smile!  
保健師・栄養士メモ

保健・医療・健康に関する  
情報を発信!

次のような症状が出たら、迷わず医療機関受診を!

	症状	対応
軽度	●めまいや立ちくらみ、顔のほてり ●手や足がつる(こむら返り) ●汗のかき方がおかしい (異常に汗が出る、全く汗をかかない)	冷所で安静にし、体を冷やし、水分補給をする。症状が悪化する場合は医療機関を受診。
中度	●頭痛 ●体のだるさや吐き気 ●集中力や判断力の低下	医療機関を受診。
重度	●体温が高く、皮膚が熱い ●呼びかけに反応がない ●けいれん、真つすぐ歩けない ●水分補給ができない	気づいた方がすぐに医療機関に相談するか、救急車を呼ぶ。

熱中症対策を万全に!

熱中症予防とマスク着用どちらが優先!?



今月お話しするのは  
保健師の新川です

熱中症の4割は  
室内で発生しています

【熱中症の発生原因】

- 環境面 室温や湿度の高さ、風通しの悪さ
- 身体面 5歳以下の乳幼児や65歳以上の高齢者、肥満者、体調不良(下痢などで脱水傾向にある、発熱があるなど)
- 行動面 長時間の作業、水分補給ができない状況

熱中症は、発見が遅れると命を落とす危険性があります。また、後遺症として、記憶や認知機能の低下、肝臓や腎臓の機能低下、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの持病が悪化する場合があります。

◆こんな方は要注意!  
●暑くなり、水の代わりにアルコール飲料を飲んでいられる方↓アルコールには利尿作用があり、かえって脱水を引き起こします。  
●高齢者↓熱中症の8割が65歳以上。トイレが気になり水分を控えていますか?

◆新しい生活様式における  
熱中症予防行動のポイント

- 外出時  
●人との距離が2m以上確保できる場合は、マスクを外す。
  - マスクを着用しているときは、負担の強い作業や運動は避ける。
  - 室内  
●冷房を使用している時でも換気扇や窓開放によって換気を行う。その際、室内温度が高くなるため、温度28度以下、湿度50～60%程度になるよう設定をこまめに調整する。
  - 就寝中も冷房を使用するなど、適切な温度管理を行う。
  - その他  
●のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給。激しい運動や作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給する。
  - 外出時は、暑い時間帯を避け、涼しい服装で、日傘や帽子を活用する。
  - 朝夕の涼しい時間帯に適度な運動を行い、体力づくりをする。
  - 食事や睡眠をしっかり取る。
- マスクの着用により皮膚からの熱がこもり、気づかないうちに脱水状態に陥ります。こまめに水分補給を!