



熱中症は、梅雨入り前の5月頃から発症し、7月上旬から8月下旬にかけてピークを迎えます。近年の日本の夏季の平均気温は、100年で約1.1℃上昇しており、マスクを着用した状態での外出が増えたことにより、熱中症による死亡者数・救急搬送者数は著しく増加傾向にあります。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持って行動し、周囲の人に呼びかけ合って予防しましょう。

【熱中症とは】

高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまった状態を指します。

屋外だけでなく室内でなにもしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

【熱中症の予防】

①暑さを避けましょう

屋外では涼しい服装や日傘、帽子を使用し、暑い場所での長時間の作業や運動は避けましょう。涼しい室内に入れない場合は、外でも日陰で過ごしましょう。

熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

②こまめに水分・塩分を補給する！

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。

1日あたり1.2L（コップ約6杯）が目安です。大量に汗をかいた際には塩分も忘れずにとりましょう。

③暑さに備えた体づくりと日ごろからの体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなりはじめの時期から無理のない範囲で適度に運動をしましょう。

バランスの良い食事や十分な睡眠も大切です。

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

8020運動 表彰のお知らせ

西濃口腔保健協議会は「8020運動（80歳で20本以上の歯を保つ）」として、よい歯の高齢者を募集します。80歳以上で自分の歯を20本以上お持ちの人は、お気軽に応募してください。

・対象：①昭和18年11月1日～昭和19年10月31日生まれの人（ハガキを送ります。）

②昭和18年10月31日以前生まれで過去に表彰を受けていない人

・応募方法：7月22日（月）～8月5日（月）に、西濃地域の指定歯科医院へハガキを持参し、歯科健診を受けてください（健診は無料）。

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

7月の休日当番医予定表

月 日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
7月 7	西濃厚生病院	下磯	36-1100
	日本調剤西濃薬局		35-5111
7月 14	西濃厚生病院	下磯	36-1100
	日本調剤西濃薬局		35-5111
7月 15	西濃厚生病院	下磯	36-1100
	かきのみ薬局大野店		35-5820

月 日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
7月 21	西濃厚生病院	下磯	36-1100
	日本調剤西濃薬局		35-5111
7月 28	西濃厚生病院	下磯	36-1100
	日本調剤西濃薬局		35-5111



※診療時間／午前9時～午後3時

※都合により当番医が変更になる場合があります。あらかじめ電話でお確かめのうえ、受診してください。

※健康保険証を必ず持参してください。

※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます。