



「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です。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。

【熱中症対策】

① 暑さを避けましょう！

屋外では日傘や帽子などを使用し、涼しい格好を心がけましょう。また、風通しのよい日陰で休憩をとりましょう。

室内ではエアコン等を使用し、室温を調整しましょう。

② こまめに水分・塩分を補給しましょう！

喉が渇いていなくても、室内でも、屋外でも、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
大量に汗をかいた際には塩分も忘れずに取りましょう。

③ 暑さに備えた体づくりと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。

日頃からバランスの良い食事や十分な睡眠をとるようにしましょう。

【熱中症の症状】

めまい

立ちくらみ

発汗

筋肉痛

こむら返り

症状が
悪化すると

頭痛

嘔吐

倦怠感

判断力低下

集中力低下

虚脱感

自分で水を飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車を！！

熱中症が疑われたときは…！

エアコンが効いている室内や
風通しのよい日陰など、涼しい
場所へ避難しましょう！

衣服をゆるめ、からだ（首の
周り、脇の下、足の付け根）を冷やしましょう！
経口補水液などで水分補給しましょう！



問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

献血の実施報告

5月に全血献血を行いましたところ、次のように多数のご協力をいただきました。ありがとうございました。

5月10日（土） 大野町バラ公園（美濃大野ライオンズクラブ協賛）

42人

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)
6		西濃厚生病院	下磯	36-1100
		日本調剤西濃薬局		35-5111
7	13	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		日本調剤西濃薬局		35-5111
	20	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		日本調剤西濃薬局		35-5111

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
7	21	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		かきのみ薬局大野店		35-5820
	27	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。