

危険なのは屋外だけじゃない 猛暑に備えて熱中症対策をしましょう

7~8月は30度を超える真夏日が多くなり、熱中症患者が増えます。昨年の夏、熱中症で救急搬送された人は国内で10万人を超えました。そのうち住居での発症が、全体の約4割を占めています。室内でも室温や湿度が高くと、体に熱がこもって熱中症になる恐れがあり危険です。気温が高い日の過ごし方に注意しましょう。

《熱中症予防のポイント》

- 部屋の温度や湿度を調整
長時間同じ部屋にいと暑さを感じにくくなります。室温は28度以下、湿度は60%が目安です。温度計や湿度計を見ながらエアコンで調整し、扇風機などで空気を循環させましょう。
- 水分をこまめに取り
体内の水分は、汗をかかなくても無意識のうち

に失われています(不感蒸泄^{じょうせつ})。汗をかいていない、のどが渇いていない状態でも、脱水症や熱中症になる場合があるため、こまめに水分補給をしましょう。特に入浴中や就寝中は汗が増え、気付かないうちに水分を失っています。入浴前後に水分補給をする、枕元に水を置くなどの対策をしましょう。

《熱中症特別警戒アラートについて》

熱中症の危険性が極めて高いときに気象庁・環境省から発表されます。前日の夕方に防災行政無線で注意を呼びかけるので、発令時は外出をできるだけ控え、冷房がある室内で暑さを避けましょう。やむを得ず外出する場合は、吸湿性・速乾性のある衣類を着る、日傘や帽子を使う、濡れたタオルや保冷剤で首回りを冷やすなど、熱中症対策を十分に行ってください。

8月の相談日・救急当番医

● 年金1日相談

日時：27(木)の午前10時30分~午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089(925)5110

● 行政相談

日時：4(火)の午前9時30分~正午
場所：町民会館/小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

● 心配ごと相談

日時：18(火)の午前9時30分~正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

● 大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時~10時(平日、土・日曜日)

● 小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
2(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
9(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
11(火)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
16(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
23(日)	大洲ななほしクリニック	0893(25)7710
30(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

● 救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

8月の健康カレンダー

● 成人保健

受診するには事前に申し込みが必要です。

特定健診、がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん)、腹部超音波検査、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診

日	受付時間	場所
5(水)	午前8時30分	五十崎自治センター
6(木)	~11時30分	

乳房超音波検診

日	受付時間	場所
6(木)	午前8時30分 ~11時30分	五十崎自治センター

乳がん検診(マンモグラフィ)

日	受付時間	場所
19(水)	午前9時~11時30分 午後1時~3時30分	小田保健センター
20(木)		
26(水)		
27(木)		五十崎保健センター
31(月)		

● 母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
3(月)	午前9時30分 ~10時30分	小田保健センター	乳幼児
4(火)	午前9時30分	五十崎保健センター	
7(金)	~11時	内子保健センター	

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
18(火)	午前9時30分 ~10時	内子保健センター	7年6月・7月生まれ

5歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
21(金)	午後0時30分 ~	内子保健センター	3年7月・8月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
27(木)	午前9時45分 ~10時	内子保健センター	8年4月・5月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155