



健康カレンダー6月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<http://www.ibaraki-medinfo.jp/>

いばらき医療機関情報ネット 検索



「マスク着用による熱中症」に気をつけましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止は、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密（密集、密接、密閉）を避ける等です。

しかし、マスクをつけると、熱がこもり、体温が上昇し、湿度で口の渇きが感じられにくくなり、熱中症の危険性が高まります。

夏は熱中症予防のためマスクの着用については、状況に応じ対応することが必要です。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！



○着用時には、負荷のかかる運動や作業は避けましょう。

屋外では上記のように十分な距離があれば、マスクの着用は不要です。

屋内でも十分な距離を保ち会話がなければ、基本の感染予防対策を行い、マスクを外しても差し支えありません。

○喉が渇いていなくても、水分の補給に努めましょう。

特に、高齢の方やお子さんはのどが渇いた感覚がわからないことがあります。ご家族や周りの方が飲み物をとるようにお声がけください。

○お子さんのマスク着用には注意しましょう。

2歳未満のお子さんはマスクは不要です。乳幼児では下記の危険性が高まると考えられます。

- ・呼吸が苦しくなり、窒息の危険がある。
- ・嘔吐した場合にも、窒息する可能性がある。
- ・熱がこもり、熱中症のリスクが高まる。
- ・顔色、呼吸の状態など体調異常の発見が遅れる。

【基本の熱中症の予防対策に努めましょう】



献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします。



6月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所	
3	2歳児歯科健診（R1.11月生）	個別通知を確認してお越してください	鉾田	
7	1歳6か月児健診（R2.11月生）			
8	3歳6か月児健診（H30.12月生）			
10	初めての離乳食相談（R3.12月生）			
	10か月児歯科相談（R3.8月生）			
	乳児健診（R4.2月生）			
23	マザークラス （令和4年9月15日～令和4年11月14日 で第1子出産予定者）			旭
	赤ちゃん教室 （令和4年2月～令和4年3月生の第1子）			
24	5歳児健診（H29.6月生）			鉾田

6月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
5日（日）	ハタミクリニック	鉾田 1305-3	33-3158
12日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
19日（日）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
26日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818

大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000

新型コロナウイルス感染予防

新型コロナウイルス感染症対策 屋外・屋内でのマスク着用について

○マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

○屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

○屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できず、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要があります。



	距離が確保できる	距離が確保できない
【屋外】	<p>マスク必要なし</p> <p>会話を 目安2m以上</p>	<p>マスク着用推奨</p> <p>会話を 目安2m以上</p>
	<p>マスク必要なし</p> <p>会話をほとんど行わない 公園での散歩やランニング、サイクリングなど</p>	<p>マスク必要なし</p> <p>会話をほとんど行わない 徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面</p>
【屋内】	<p>マスク着用推奨</p> <p>会話を 目安2m以上 ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可</p>	<p>マスク着用推奨</p> <p>会話をほとんど行わない 目安2m以上 ※換気を確保している 図書館での読書、芸術鑑賞</p>

通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに関するQ&A



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

新型コロナウイルス感染症予防のため
（厚生労働省HP）

