

健康カレンダー8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）

○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：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット

検索

エアコンの上手な使いかたと冷え予防

近年、夏の最高気温は全国的に上昇しています。夏季の屋外活動やスポーツなどの機会の増加、室内でのエアコン未使用などの理由による熱中症リスクの高まりが懸念されています。

熱中症予防のためには、**適切な水分補給や冷房の使用、休憩の励行**などの対策が強く推奨されています。夏の暑さを快適に乗り切るために欠かせないエアコンですが、使い方を誤ると体が冷えすぎて血行不良や免疫力低下など、不調につながることもあります。また、急激な温度差は自律神経の乱れを招くこともあります。ここではエアコンの効果的な使い方と冷え予防のコツをご紹介します。

☆エアコンを使うときの

冷え予防のコツ☆



1. リモコンの設定温度は室温 28℃を目安に

高温環境では熱中症のリスクが高まるため、冷房を適切に使い室内温度を下げるのが大切です！あまり低く設定すると外気温との差が大きくなり、体に負担がかかりやすいため、室温が28℃くらいになるよう設定温度を調整しましょう。

2. 風向きは直接体に当たらないように

エアコンの風が直接当たると体が冷えやすくなります。風向きを上向きや天井方向に調整して、部屋全体に均一に冷気が行き渡るようにしましょう。

3. こまめな加湿と水分補給

冷房で空気が乾燥する場合があります。適度な湿度（40～60%）を保ちましょう。また、こまめに水分補給を行うことも大切です。

4. 服装で温度調整を

外出先での室内と室外の寒暖差による不調予防に、薄手の長袖や羽織りもので体温調整をしましょう。冷房が効いた室内でも体を冷やしすぎず快適に過ごせます。

5. 適度な運動で血行促進

長時間座っていると血行が悪くなり冷えの原因に。こまめに立ち上がってストレッチや軽い運動を行いましょう。

☆エアコンを上手に使いながら、
冷えに注意して夏を健康に過ごしましょう。



献血のお知らせ

日にち 8月20日（木）
受付 ① 9：30～12：15
② 13：30～16：00
会場 鉾田中央公民館



8月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 ■旭	19	20 献血 ■鉾田	21	22
23	24	25 ■大洋	26 ●旭	27 ●鉾田	28 ●大洋	29
30	31					

※8/18（火）ひきこもり個別相談会（事前予約制）13:00～16:00 鉾田

※中間検査 8/17（月）鉾田（AM） 8/18（火）旭（PM）、大洋（AM）

● 個別健康相談（事前予約制） 13:30～15:30

■ 大腸がん検診受付（事前予約制） 9:00～10:30

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】13時30分～15時30分

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターにご予約ください。

【大腸がん検体回収日】9時00分～10時30分

希望者に事前に容器を配布いたしますので、鉾田保健センターにご連絡ください。

旭保健センター		鉾田保健センター		大洋保健センター	
個	8/26（水）	個	8/27（木）	個	8/28（金）
大	8/18（火）	大	8/20（木）	大	8/25（火）

8月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
2日（日）	白石医院	鉾田 1644	32-2740
9日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
11日（火）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
16日（日）	ハタミクリニック	鉾田 1347-1	33-3158
23日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
30日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131

鉾田市 福祉保健部 健康増進課

鉾田保健センター TEL：0291-33-3691 FAX：0291-33-3717

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp