

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

献血のお知らせ

令和2年8月14日（金）
場所： 銚田市役所
受付： 9：30～12：15
13：30～16：00



8月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
4	1歳6か月児健診 (H30.11月生)	個別通知を確認して お越しください	銚田
6	乳児健診 (R2.4月生)	個別通知を確認して お越しください	銚田
7	2歳児歯科健診 (H30.1月生)	個別通知を確認して お越しください	銚田
11	1歳6か月児健診 (H30.12月生～H31年1月7日生)	個別通知を確認して お越しください	銚田
12	3歳6か月児健診 (H28.12.18月生～H29年1月23日生)	個別通知を確認して お越しください	銚田
27	赤ちゃん教室 (R2.4～5月生の第1子)	旭保健センターに 要予約	旭
その他	10か月児歯科相談	中止	
その他	初めての離乳食相談 (R2.2月生)	個別予約にて実施 各保健センターに 要予約	

8月の乳幼児健診等についてのお知らせ

乳幼児健診を、上記のとおり一部実施いたします。対象者には個別通知いたしますので通知をご確認ください。
※延期していた方から月齢順に実施しているため、**健康づくりカレンダーの予定とは一部変更になっております**のでご注意ください。

「新しい生活様式」における熱中症対策のポイント

暑中おみまい 申し上げます



- 新型コロナウイルス感染症対策として
- ①3密（密集，密接，密閉）を避けましょう
 - ②外出時にはマスクをしましょう
 - ③手洗いをしましょう
- 夏本番を迎え、皆様には例年よりいっそう熱中症にご注意ください。
熱中症予防のポイントの一例をご紹介します。
1. 暑さを避けましょう
 - ・エアコンを利用するなどして部屋の温度を調節します（複数の方がいる時は、窓を開けて風通しを良くし換気が必要です）
 - ・半袖，首や袖周りに余裕のある涼しい服を着ます
 - ・特に暑い日や時間帯には室内または日陰にいます
 2. マスクは適宜はずしましょう
 - ・屋外で他の人との距離が2m以上保てる時はマスクを外します
 - ・室内でも1人での時はマスクを外します
 - ・マスクをしている時の運動や重い荷物を持つ必要がある時は、息苦しくなる前に適宜休憩します
 3. こまめに少量ずつ水分補給をしましょう
 - ・のどが渇く前に水分を摂ります
 - ・暑い日は1日1.5Lを目安に摂ります（心臓病，腎臓病などで水分制限のある方は主治医にご相談ください）
 - ・1回には一口ずつゆっくり飲みます
 - ・寝る前にコップ一杯の水を飲みます
 4. 健康（体調）管理をしましょう
 - ・バランスのとれた食事を心がけます
 - ・十分な睡眠をとります
 - ・毎日体を動かします
- 人それぞれ暑さの感じ方が違います。年齢はもちろん性別によっても変わります。
みんなで熱中症予防の声掛けをしましょう。
「少し休みましょうか」「涼みましょうか」など声掛けをしていただき、熱中症をみんなで予防しましょう！



8月の休日当番医



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

銚田保健センター 旭保健センター 大洋保健センター
TEL 0291-33-3691 TEL 0291-37-1411 TEL 0291-39-4866
FAX 0291-33-3717 FAX 0291-37-3818 FAX 0291-39-6000
E-Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

ご心配なことがありましたら、各保健センターにご相談ください。