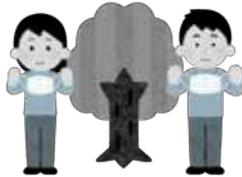


# 熱中症を予防しよう!

## 熱中症予防×コロナ感染防止

### 1 屋外ではマスクをはずしましょう

- 特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう。
- 近距離で（2m以内を目安）会話をする場合はマスクの着用を。
- 屋内でも人との距離（2m以上を目安）が確保できて、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。



### 2 暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動。
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。

### 3 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- 窓とドアなど2か所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定。

### 4 こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても水分補給（1日あたり1.2リットルを目安）。



### 5 日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）

高齢者、子ども、障がいをお持ちの人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の人からも積極的な声掛けをお願いします。

参考：環境省、厚生労働省



多久市・小城市 休日在宅当番医のご案内 ※必ず健康保険証を持参ください



月日	医療機関名(診療科)	TEL	住所	月日	医療機関名(診療科)	TEL	住所
7/3 (日)	小城市民病院(内科)	☎73-2161	小 城 町	7/24 (日)	しまうちクリニック(内科)	☎66-6036	牛 津 町
	多久市立病院(診療科未定)	☎75-2105	多 久 町		こば皮ふ科クリニック(皮膚科)	☎37-0717	三日月町
7/10 (日)	ひろおか内科・脳神経クリニック (内科・神経内科)	☎73-8022	三日月町	7/31 (日)	村岡内科医院(内科)	☎66-3750	牛 津 町
	藤井整形外科医院(整形外科)	☎72-7650	小 城 町		はやしだ耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科)	☎72-8741	三日月町
7/17 (日)	おおしまクリニック (内科・消化器科)	☎66-0314	牛 津 町	8/7 (日)	徳富医院(内科・産婦人科)	☎66-1547	芦 刈 町
	伊東医院(内科・整形外科)	☎73-3235	小 城 町		にしかわ整形外科クリニック (整形外科)	☎73-8855	三日月町
7/18 (月・祝)	諸隈病院(内科・外科)	☎74-2100	北多久町				
	ひらまつ病院(診療科未定)	☎72-2111	小 城 町				

※変更となる場合がありますので、受診の際は事前に医療機関へ問い合わせください