



熱中症にご注意ください!

暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給



厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare



多久市・小城市 休日在宅当番医のご案内 ※必ず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
7/2 (日)	ひらまつ病院(診療科未定)	☎72-2111	小 城 町	7/23 (日)	諸江内科循環器科医院(内科)	☎75-3880	北多久町
	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
7/9 (日)	村岡内科医院(内科)	☎66-3750	牛 津 町	7/30 (日)	中多久病院(精神科)	☎75-4141	北多久町
	伊東医院(内科・整形外科)	☎73-3235	小 城 町		まなべ消化器内科クリニック(内科・消化器内科・外科)	☎72-3636	三日月町
7/16 (日)	徳富医院(内科・産婦人科)	☎66-1547	芦 刈 町	8/6 (日)	小城市民病院(内科)	☎73-2161	小 城 町
	こば皮ふ科クリニック(皮膚科)	☎37-0717	三日月町		多久市立病院(診療科未定)	☎75-2105	多 久 町
7/17 (月・祝)	池田内科胃腸科医院(内科)	☎71-9355	北多久町	8/11 (金・祝)	江口医院(内科・小児科)	☎76-2137	東多久町
	石井外科医院(外科)	☎73-3641	小 城 町		まえだ脳神経外科・眼科クリニック(脳神経外科)	☎72-6101	三日月町