



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



❄️ 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



『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



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

ひと、くらし、あそびのまち
Ministry of Health, Labour and Welfare

7月28日は世界肝炎デーです!!
「肝炎ウイルス検査を受けて、
早期発見・早期治療」

熱中症警戒アラート情報の
確認ができます。
防災ネットあんあん(佐賀県)



< iOS >

< android >



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



市外局番(0952)

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
7/7 (日)	村岡内科医院(内科)	☎66-3750	牛 津 町	7/21 (日)	徳富医院(内科・産婦人科)	☎66-1547	芦 刈 町
	こば皮ふ科クリニック (皮膚科)	☎37-0717	三日月町		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
7/14 (日)	小城市民病院(内科)	☎73-2161	小 城 町	7/28 (日)	池田内科胃腸科医院(内科)	☎71-9355	北多久町
	諸隈病院(内科・外科)	☎74-2100	北多久町		にしかわ整形外科クリニック (整形外科)	☎73-8855	三日月町
7/15 (月・祝)	諸江内科循環器科医院(内科)	☎75-3880	北多久町	8/4 (日)	多久市立病院(診療科未定)	☎75-2105	多 久 町
	はやしだ耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科)	☎72-8741	三日月町		ひらまつ病院(診療科未定)	☎72-2111	小 城 町