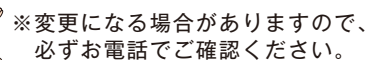




日 休日在宅当番医 電話番号 町名

29 日	井 上 医 院	87-2348	加津佐町
	いその産婦人科	82-2430	西有家町
	はらぐち歯科医院	62-4361	島原市
	馬 場 歯 科 医 院	88-3215	南串山町



●お問い合わせは
長崎県 食品安全・消費生活課
☎095(895)2366

母子保健 ※対象年齢などは、別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

※場所の例：有家 → 有家保健センター

健康な人でも、疲労、睡眠不足、体調不良のときや、暑さになれていない状態のときはかかりやすいので注意が必要です。

- ① 炎天下の戸外や、車内に長時間いることをできるだけ避ける。
- ② 水分をこまめに取りるようにする。
- ③ 1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を取る。
- ④ 体調管理に注意し、無理をしないようにする。

- ① 風通しの良い日陰や、クーラーのある室内など、涼しい場所へ連れて行く。
- ② 衣服を脱がせたり、ゆるめたりし、氷のうや冷たいタオルで、首、脇の下、股関節などを冷やす。
- ③ 意識がはっきりしている場合は、冷たい水やスポーツドリンクなどを与える。
- ④ 意識がはっきりしていない場合や、自分で水分を補給できない場合は、すぐに医療機関に搬送するか救急車を要請する。

※(1) 5月に口之津保健センターで健診を受けた人



月 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
 火 加齢による膝の痛みの予防
 水 子どもの夜驚症
 木 顔のできもの ～イボか皮膚ガンか～
 金 いわゆるうつ病
 土・日 女性頻尿 その②治療は？