

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 東高泊 1947-1 ☎ 84-3632	内 容		開設日	診療時間
	平日夜間	内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
	小児科休日	小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00

※「こどもの救急医療電話相談 # 8000」(IP 電話, ひかり電話などは☎ 083-921-2755)  
毎日 19:00～翌朝 8:00 まで受付

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 8/ 4(日)	かわむら内科 渡場 ☎ 78-1433	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 8/11(祝)	女性クリニックおがた 中央三丁目 ☎ 83-3859	おもて整形外科 日の出四丁目 ☎ 84-7000
▶ 8/12(休)	いのうえ内科医院 須恵一丁目 ☎ 81-1158	長谷川眼科 中川四丁目 ☎ 83-3476
▶ 8/18(日)	むらた循環器科内科 高須 ☎ 39-8660	ジョイ皮ふ科クリニック 中川六丁目 ☎ 81-4112
▶ 8/25(日)	てらい内科クリニック 桜一丁目 ☎ 71-0022	久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 9/ 1(日)	あさひクリニック 殿町三 ☎ 71-0148	松岡整形外科 北竜王町 ☎ 81-3818

※「救急医療電話相談 # 7119」(IP 電話, ひかり電話などは☎ 083-921-7119) 毎日 24 時間受付  
※受診できる医療機関を知りたいときは, 宇部・山陽小野田消防局情報指令課へ (☎ 21-2866)

### 【熱中症に気をつけましょう】

熱中症は, 強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく, 高温多湿の室内で過ごしていても発症します。熱中症について正しい知識を身につけ, 体調の変化に気をつけるとともに, 周囲にも気を配り, 熱中症による健康被害を防ぎましょう。

#### ■熱中症予防のポイント

室内では, 扇風機やエアコンなどを使用して温度を調整する。のどが渇かなくても, こまめに水分・塩分を補給する。外出時には日傘や帽子を着用し, こまめに休憩するなどして暑さを避ける。冷たいタオルなどを使用して, からだを冷やす。通気性のよい吸湿性・速乾性のある素材を使った衣服を着用する。



#### ■熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ移動する。からだを冷やす。水分や塩分を補給する。  
※自分で水が飲めない, 意識がない人は, すぐに救急車を呼びましょう。

### 【健康推進員養成講座の受講生を募集します】

- 日程 時間はいずれも 9:30～11:30  
(①は 13:30～15:30, ④⑧は 9:30～12:30)

	開催日	主な内容
①	8月29日(木)	医師講演「生活習慣病について」 森田 純一 (森田病院院長) 医師講演「地域づくりについて」 長谷 亮佑 (山口大学大学院助教)
②	9月 5日(木)	運動実習(1) 筋トレ
③	9月19日(木)	運動実習(2) ストレッチ
④	10月 3日(木)	あなたの食生活は大丈夫? (調理実習)
⑤	10月17日(木)	運動実習(3) 有酸素運動
⑥	11月21日(木)	地域を楽しくウォーキング 講演「知ってほしい医療の現状」
⑦	12月19日(木)	栄養バランスを考えた献立づくり
⑧	1月16日(木)	栄養バランスを考えた献立づくり (調理実習)

※ 8回で 1 コースです。

- ところ 赤崎公民館 ●定員 30 人程度
- 受講料 無料 (調理実習材料費 1 回 400 円)
- 申込期限 8月15日(木)
- 申込方法 窓口または電話
- 問い合わせ・申込先 健康増進課

