

みんな知ってる？

ねっ
熱

ちゅう
中

しょう
症

のこと！



今回は、熱中症について説明するよ！熱中症はこの時期になりやすいんだよ！みんなで熱中症を予防して、健康な夏を過ごそう！
問合せ 保健センター ☎ 555-1111
① 624

熱中症って何？

人間は暑いとき、体から汗を出すことで体の中の熱を外に出して、体温が上がりすぎのを防いでいます。

でも、気温や湿度が高いと体温の調節がうまくできず、体にいろいろな症状が出てしまいます。その症状のことをまとめて熱中症といいます。

どんな症状が出るの？

熱中症になると、次のような症状が出ます。症状は軽いものから重いものまでさまざまです。

- **軽い症状** ■
 - めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- **中くらいの症状** ■
 - 頭が痛い、吐き気、体がだるい
- **重い症状** ■
 - 意識がない、けいれん、高い体温、呼んでも反応がない

熱中症にならないためには

熱中症は、外にいるときはもちろん、室内にいるときでもなります。熱中症にならないようにするには、次のことに気を付けましょう。

- 帽子をかぶって、直射日光を防ごう
- 喉が渇かなくても、こまめに飲み物を飲もう
- たくさん汗をかいたときは、塩分も取ろう
- 温度計などで室内でも温度を確認しよう
- 気温が高い日は、エアコンや扇風機などを上手に使おう
- カーテンなどを使って部屋に直射日光が入らないようにしましょう
- 食べ物は好き嫌いをしないでよく食べて、よく眠ろう



熱中症になってしまったら

もし、熱中症になってしまったら次のように対応しましょう。

- 涼しい場所に避難しよう
- 飲み物を飲もう

- わきの下や足の付け根を冷やそう
- ※意識がないとき、自分の力で飲み物を飲めない場合は救急車を呼びましょう。



7月後半の休日診療

| | |
|------------|---|
| 17日(日) | [休日] 横田クリニック ☎ 554-8580 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] くさか歯科 ☎ 555-7793 |
| 18日(月) 海の日 | [休日] 山川医院 ☎ 554-3111 [準夜] 丸野医院(瑞穂町) ☎ 556-5280 [歯科] 高田歯科医院 ☎ 555-5903 |
| 24日(日) | [休日] 羽村相互診療所 ☎ 554-5420 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] つしま歯科医院 ☎ 579-1800 |
| 31日(日) | [休日] 小作駅前クリニック ☎ 578-0161 [準夜] 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 [歯科] 中野歯科医院 ☎ 554-7053 |

休日・歯科：午前9時～午後5時 準夜：午後5時～10時
※医療機関によって受付時間が異なる場合があります。
※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」へ ☎ 03-5272-0303 (24時間対応) 問合せ 保健センター



水道の漏水などの問合せ

市の指定を受けた工事事業者で修理できます。緊急の場合は、水道事務所または志摩設備工業(株) ☎555-3063 へ

今日も どうぶつ公園日和

よろしくお祈りします！

6月11日、アメリカビーバーに待望の赤ちゃんが2頭誕生しました。性別はまだ不明ですが、母親の「ゆず」と父親の「シュロック」に見守られてすくすくと成長しています。

木の枝や木くずを集めた巣に入っていることが多いですが、タイミングがよければ、小さい体で一生涯泳いでいる姿を見ることが出来ます。



▲アメリカビーバーのゆずと赤ちゃん

ぜひ会いに来てください。

問合せ 動物公園 ☎ 579-4041

7月後半のカレンダー

| | |
|------------|--|
| 15日(金) | ☒ [休] 館内整理日 ☒ おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～ ☒ 入会説明会 ▶ 午後1時30分～ |
| 16日(土) | ☒ 土・日窓口開庁 第52回少年少女球技大会 ▶ 午前8時40分～(富士見公園)、午前9時10分～(武蔵野公園) ☒ 小学生向けおはなし会 ▶ 午前11時～ |
| 17日(日) | ☒ 土・日窓口開庁 第52回少年少女球技大会 ▶ 午前8時30分～(富士見公園) |
| 18日(月) 海の日 | ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ [休日開館] |
| 19日(火) | ☒ [休] 振替休館 ☒ おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～ |
| 20日(水) | ☒ 富士見平分室ミニおはなし会 ▶ 午後3時～ |
| 21日(木) | ☒ おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～ |
| 22日(金) | |
| 23日(土) | ☒ 土・日窓口開庁 ☒ 児童館の怪談 ▶ 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 |
| 24日(日) | ☒ 土・日窓口開庁 |
| 25日(月) | |
| 26日(火) | ☒ “社会を明るくする運動” 羽村市大会 ▶ 午後3時～ |
| 27日(水) | |
| 28日(木) | |
| 29日(金) | |
| 30日(土) | ☒ 土・日窓口開庁 第41回はむら夏まつり ▶ 午後3時～8時30分(羽村駅東口・西口周辺) |
| 31日(日) | ☒ 土・日窓口開庁 第41回はむら夏まつり ▶ 午後3時～8時30分(羽村駅東口・西口周辺) |

東京都知事選挙

投票日時 7月31日(日)午前7時～午後8時
投票所 市内10投票所
開票日時 7月31日(日)午後9時～
開票会場 スポーツセンター

防災行政無線の放送内容をフリーダイヤルで確認できます



0120-554-994

※携帯・自動車電話・PHSからも利用できます。

| | | | |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| ☒ 市役所 ☎ 555-1111 | ☒ 羽村駅西口連絡所(出) ☎ 554-8320 | ☒ 三矢会館連絡所(出) ☎ 554-8214 | ☒ 小作台連絡所(出) ☎ 554-9656 |
| ☒ 生涯学習センターゆとろぎ(出) ☎ 570-0707 | ☒ 図書館(出) ☎ 554-2280 | ※小作台図書室(月) 図書館分室(月)(出) ☎ 555-0033 | ☒ スポーツセンター(月) ☎ 579-3210 |
| ☒ スイミングセンター(月) ☎ 555-9255 | ☒ 弓道場(月) ☎ 558-2561 | ☒ 郷土博物館(月) ☎ 554-2269 | ☒ コミュニティセンター ☎ 554-8584 |
| ☒ 市民活動センター(出) ☎ 555-1111 | | | |

| | | | |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| ☒ 福祉センター ☎ 554-0304 | ☒ いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678 | ☒ 地域包括支援センター市役所内(出) ☎ 579-7785 | ☒ 地域包括支援センターあさひ(出) ☎ 555-8815 |
| ☒ 保健センター(出) ☎ 555-1111 | ☒ 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 | ☒ 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425 | ☒ 農産物直売所 ☎ 579-5467 |
| ☒ 動物公園(月) ☎ 579-4041 | ☒ リサイクルセンター(出) ☎ 578-1211 | ☒ 消費生活センター(出) ☎ 555-1111 | ☒ 子ども家庭支援センター(出) ☎ 578-2882 |

| | | | |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| ☒ 中央児童館(金) ☎ 554-4552 | ☒ 西児童館(火) ☎ 554-7578 | ☒ 東児童館(木) ☎ 570-7751 | ☒ 羽村駅西口土地区画整理事務所(出) ☎ 570-7474 |
| ☒ 富士見斎場 ☎ 555-6269 | ☒ 瑞穂斎場 ☎ 557-0064 | ☒ フレッシュランド西多摩(月) ☎ 570-2626 | ☒ 公立福生病院 ☎ 551-1111 |
| ☒ 羽村・瑞穂地区学校給食センター(出) ☎ 554-2084 | ☒ 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017 | ☒ シルバー人材センター(出) ☎ 554-5131 | |

※ () 内は休館日