

注意しましょう

こんな日は…

- 気温・湿度が高い
- 梅雨明けなど急に暑くなった
- 風が弱い
- 日差し・照り返しが強い

こんな人は…

- 肥満
- 体調が悪い
- 持病がある
- 高齢者・幼児
- 暑さに慣れていない

新型コロナウイルス感染予防のため
室内で過ごす時間が増えています

室内でも熱中症は
起こります

→健康推進課 ☎(042)321-1801

熱中症対策

休日急病診療

予防のポイント

住まいの工夫

- 風通しをよくする
- ブラインドやすだれで日光を遮る
- エアコンや扇風機を利用する
- 打ち水、断熱の屋根の使用、屋根裏の換気をする

日常生活の工夫

- のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう
- 衣服内の風の流れをよくするために、少し緩めの服にしましょう

こんなときは



家庭での簡易型経口補水液の作り方

- 次の①～④をよく混ぜる
- ①塩3グラム (小さじ1/2)
 - ②砂糖 (上白糖) 20～40g (大さじ2と小さじ1～大さじ4と1/2)
 - ③水1ℓ
 - ④レモン汁適量※入れすぎると、果物の糖分で体への吸収が悪くなるので1/2個まで
- ▶塩と砂糖の適切なバランスが重要なので正確に量る
▶作った当日中に飲みきる
※手元に経口補水液がない場合の応急的なものです

- 涼しい場所に移動
- 衣服を緩め、体(首回り、脇の下、足の付け根など)を冷やす
- 水分・塩分補給のため、経口補水液や糖分の少ないスポーツ飲料を飲む
- ※吐き気、何も飲めない、意識がない、症状が改善しないなどの場合はすぐに救急車を呼びましょう

食中毒が発生しやすい季節です

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたときに疑われるもののひとつが食中毒です。食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。菌を「つけない、増やさない、やっつける」の3原則で食中毒を防ぎましょう。

■つけない

- ▶手洗いをし、菌やウイルスを食べ物に付けない
- ▶加熱せずに食べる野菜などに生肉・生魚を付着させない

■増やさない

- ▶生鮮食品や惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れて低温で保存する
- ▶冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べる
- ▶調理後は、長時間室温に放置しない

■やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱することで死滅します。肉・魚はもちろん、野菜なども過熱して食べると安全です

暑さ指数(WBGT)を活用しましょう

暑さ指数とは、気温だけでなく、湿度・日射量を考慮して人が熱中症になりやすい状態を示す指標です。環境省熱中症予防情報サイト [HPhttps://www.wbgt.env.go.jp/](https://www.wbgt.env.go.jp/)で確認ができます。

「病院へ行った方がいいのかな?」「救急車を呼んだ方がいいのかな?」
迷ったら
東京消防庁救急相談センター 24時間対応 年中無休
#7119
つながらない場合は…
23区 03(3212)2323
多摩地区 042(521)2323
東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局



休日急病診療

コロナウイルス感染症対策のため次の症状がある方は、
まず医療機関に電話でご相談ください。

- 風邪のような症状
- 37.5℃以上の発熱
- 強いだるさや息苦しさ

診療対象は急病患者に限ります。往診は行えません。また当日、各医療機関では急病患者対応のため、電話での場所案内は行えません。暮らしのガイドの「医療機関一覧」または市HPでご確認ください。なお、薬を処方された場合は、処方する薬局をその医療機関へお問い合わせください。

- 健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
- 診療科目に小児科を含んでいない場合、小児の診察ができないことがあります
- テレホンサービス ☎(042)322-7700(自動音声案内)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
5月17日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	ひらまつ内科(内)	南町2-17-5恵ビル1階 ☎301-1111
		三谷耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	光町1-37-15 ☎572-3643
	10:00~18:00	みどり薬局南町店	南町2-11-14トミービル1階 ☎329-8090
		龍生堂薬局国立店	光町1-41-6プラス式番館1階 ☎580-0151
9:00~12:00 13:00~19:00	けんもつ歯科クリニック	光町1-45-11 1階 ☎571-8777	

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
5月24日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	山崎小児科(小・アレ)	富士本2-1-28 ☎573-1181
		くみこ恋ヶ窪眼科(眼)	東恋ヶ窪6-2-7 ☎300-0488
	10:00~18:00	ふじもと薬局 こいがくぼ調剤薬局	富士本2-1-43 ☎576-1884 東恋ヶ窪6-2-6チサカ第一ビル1階 ☎359-7320
5月31日(日)	9:00~12:00 13:00~19:00	神山歯科医院	戸倉2-16-1 ☎326-1035
		マシュマロこどもクリニック(小)	戸倉4-45-5 ☎320-1155
	10:00~13:00 14:00~18:00	石川てる代ウィメンズクリニック(婦)	南町3-1-28 ☎324-9661
		アガペ国分寺薬局	戸倉4-45-5 ☎300-0197
	10:00~18:00	アピック薬局国分寺南町店	南町3-1-28飛べない飛行船地下1階 ☎322-2039
9:00~12:00 13:00~19:00	内田歯科医院	南町3-11-12パークサイド秋池101 ☎324-4800	

小児救急(24時間) 東京都立小児総合医療センター
(府中市武蔵台2-8-29) ☎(042)300-5111

24時間いつでも利用できます。急な病気やけがの場合にご活用ください

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

[HPhttps://www.himawari.metro.tokyo.jp/](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/) ▶QRコードからもアクセス可
☎(03)5272-0303 ㊚(03)5285-8080(聴覚障害者向け専用)

国分寺消防署 ☎(042)323-0119

東京消防庁救急相談センター #7119

☎ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323

東京都こども医療ガイド

[HPhttps://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/](https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/) ▶QRコードからもアクセス可



市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。