

健康部(保健所)
 (代)☎03-3602-1222
 青戸4-15-14

青戸保健センター
 ☎03-3602-1284
 青戸4-15-14

金町保健センター
 ☎03-3607-4141
 金町4-18-19

新小岩保健センター
 ☎03-3696-3781
 西新小岩4-21-12

水元保健センター
 ☎03-3627-1911
 東水元1-7-3

知って防ごう！熱中症

8月後半ですが、まだ厳しい残暑が続きます。マスクも着用しているため、いつも以上に気を付けて過ごしましょう。
 【担当課】 青戸保健センター

熱中症についての相談

▶健康ホットラインかつしか
 ☎03-3602-1244

▶保健センター(上欄参照)

熱中症を起こしやすい状況

- ①このようなとき
 - ▶気温・湿度が高いとき
 - ▶風が弱いとき
 - ▶日差し・照り返しが強いとき
 - ▶急に暑くなったとき
- ②このような方
 - ▶脱水状態の方
 - ▶肥満の方
 - ▶暑さに慣れていない方
 - ▶病気、寝不足、体調の悪い方
 - ▶乳幼児・高齢者

熱中症予防のポイント

◆水分補給を小まめに

のどが渇いていなくても、小まめに水分を取りましょう。起床時、外出時、入浴前後などにも水分を取りましょう。外出中や夜間にも、水分が取れるように準備しましょう。心臓病や腎臓病、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。

◆暑さを避ける

風通しを良くして、カーテンやすだれ、ブラインドなどで直射日光を遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。

◆外出時の注意

なるべく日陰で過ごしましょう。人と人との距離が十分に取れる場合は、適宜マスクを外しましょう。なお、2歳未満の子どもにマスクは不要です。

その症状、熱中症かも…

重症度Ⅰ

- 症状 ▶めまい ▶立ちくらみ
 ▶筋肉痛 ▶汗が止まらない
 対応 水分・塩分補給をしましょう。

重症度Ⅱ

- 症状 ▶頭痛 ▶吐き気 ▶倦怠感
 ▶体に力が入らない
 対応 涼しいところで足を高くして休み、水分・塩分補給をしましょう。自分で水分が取れない場合はすぐに医療機関を受診してください。

重症度Ⅲ

- 症状 ▶意識がない ▶けいれん
 ▶高熱
 ▶呼びかけに対して反応がおかしい
 ▶まっすぐ歩けない
 対応 すぐに救急車を呼び、首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やしましょう。

人材募集

詳しくはお問い合わせください。

職種・勤務内容	募集人数	対象	勤務期間	勤務日時	報酬など	申込方法	選考日・選考方法	申し込み・担当課
学校支援指導員 児童および生徒の生活指導に関する業務補助など	若干名	教員免許を有する方または取得するために教職課程を履修中の方で、緊急時に生活指導支援を行うために必要な能力および経験を有する方	9月下旬～令和4年3月31日	月～金曜日のうち週5日以内 午前8時30分～午後3時30分の間で1日6時間以内	時給1,700円 交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	市販の履歴書(余白に「学校支援指導員希望」と記入)、資格を証する書類の写し、作文「生活指導における学校支援指導員の果たすべき役割」(400字程度・様式自由)、返信用封筒(84円切手貼付・宛先記入)を、9月8日(水)午後5時(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、9月中旬に面接。	〒125-0053 鎌倉2-12-1 総合教育センター ☎03-5668-7601
区立保育園調理補助 保育園での給食調理補助業務	2人	資格不問	10月1日～令和4年3月31日(更新可)	月～金曜日の週5日・週27時間45分勤務 ▷月曜日 午前8時30分～午後5時15分 ▷火～金曜日 午前8時30分～午後2時30分	時給1,050円 期末手当・交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	9月3日(金)午後3時までに電話で申し込みの上、市販の履歴書と84円切手を面接時に持参。	9月6日(月)に書類選考・面接。	保育課 ☎03-5654-8267

休日応急診療 必ず事前に電話の上、マスク着用で受診してください。

中学生以下の方が受診の際は、保護者の同伴をお願いします。
 車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

◆医療機関などの案内

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎03-5272-0303
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎ # 7119または☎03-3212-2323
 本田消防署 ☎03-3694-0119/金町消防署 ☎03-3607-0119

◆平日夜間診療所(小児科)

平日夜間こどもクリニック(東金町1-22-1金町地区センター内金町休日応急診療所)
 ☎03-3627-0022 (受付時間)月～金曜日 午後7時30分～9時45分

◆休日診療所(内科・小児科)

金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎03-3627-0022
 (受付時間)日曜日・祝日

午前10時～11時30分、午後1時～3時30分・5時～9時30分
 土曜日 午後5時～9時30分

※休日診療所ではインフルエンザ、溶連菌などの迅速検査、新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行っていません。

※立石休日応急診療所は休診しています。

◆休日当番医(受付時間)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
8/29	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	南塚医院	内、循、胃	東新小岩4-3-3	03-5698-3688
	やたクリニック	内、外、胃	新小岩1-18-6	03-5661-1505
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	03-3607-2203
	黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	03-3672-9611

◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
8/29	会田歯科医院	鎌倉3-44-9	03-3672-0648
	あさだ歯科口腔クリニック	東四つ木2-17-14	03-5698-2227

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
8/29	萩原整骨院	立石1-16-3	03-3691-6171
	北原接骨院	西新小岩4-2-5	03-3692-8129

◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
8/29	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	03-3607-2562

発熱などの症状がある方へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診する前に各医療機関へ必ず電話でご相談ください。