「ひのった」健康NOTE

第5回　テーマ：熱中症

問 健康課（☎581-4111）

ひのべりーさん　日野市健康課公認キャラクターひのった

最近毎日暑いなぁ…。そういえば暑くなると熱中症ってよく聞くけど、日中家から出なければ大丈夫だよね？

熱中症は、汗をかくなどして身体から水分や塩分が減り、さらに熱が体内にこもることで起こります。家の中でも、気温や湿度が高く、空気がこもりがちだと熱中症になりますよ。風呂場や車内も要注意です。
特に高齢者、乳幼児、持病のある方、睡眠不足や体調が悪い方もかかりやすいです。

そういえば最近、僕、夜寝苦しくて睡眠不足気味だよ！もしかして危険！？

最近は夜間睡眠中に熱中症になるケースも増えているから、ひのった君も注意したほうがいいかもね。

はい！注意します！！でも具体的にはどのように注意したらいいの？？

①睡眠・食事など体調管理に気を付ける②こまめに水分・塩分補給をする③日中・夜間ともにエアコンで室内の温度と湿度を管理する④屋外では日傘や帽子などで直射日光を避ける⑤暑くなったら早めに室内で身体を冷やす⑥水分補給をしてから就寝する、ことが大切です。

なるほど！僕も気をつけよっと！

今回のまとめ

熱中症予防には…

- **体調管理、室温・湿度の管理、こまめな水分・塩分補給を徹底しましょう**
- **屋外では直射日光を避け、早めに室内で身体を冷やしましょう**

救急診療

必ず保険証をご持参ください

休日準夜診療所（内科・小児科）

※来院の際は電話連絡を

日野本町１－７－２
☎584－1661
土曜・日曜日、祝日
19:30～22:30
（受け付けは22:20まで）

平日準夜こども応急診療所（小児科）

※来院の際は電話連絡を

高幡1011（福祉支援センター内）
☎592－9940
水曜・木曜・金曜日（祝日を除く）
19:30～22:30
（受け付けは22:20まで）

休日歯科応急診療所

高幡1011（福祉支援センター内）
☎ FAX 594－2111
日曜日、祝日
受付時間9:00～16:00

救急テレホンサービス

《24時間医療機関案内》

東京消防庁救急相談センター
#7119（プッシュ回線から）
上記以外から☎042－521－2323

日野消防署	☎581－0119
豊田出張所	☎582－0119
高幡出張所	☎592－0119

▶東京都保健医療情報センター
ひまわり ☎03－5272－0303
外国人専用 ☎03－5285－8181
（9:00～20:00）

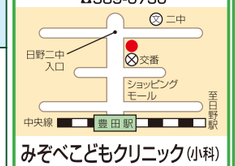
7月前期休日診療医

診療時間 9:00～17:00

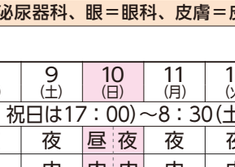
診療までお待ちいただくことがあります。また駐車スペースも限られています。ご了承ください。

3日

堀井内科クリニック（胃・内科）
多摩平2-5-3 豊田パールハイツ1階
☎589-0730



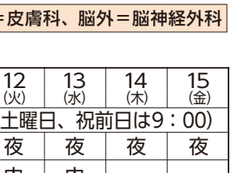
みぞべこどもクリニック（小科）
高幡507-4リーテンススクエア高幡不動116
☎592-2311



10日

望月医院（内・外科）
多摩平6-31-4 ☎581-0504

小林医院（消・内・外・循科）
豊田4-34-4 ☎581-0433

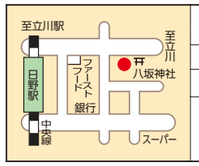


救急病院７月前期宿日直予定表

（注）診療科目は変更される場合があります。事前に救急テレホンサービスへ問い合わせを

内＝内科、外＝外科、小＝小児科、耳鼻＝耳鼻咽喉科、整形＝整形外科、泌尿＝泌尿器科、眼＝眼科、皮膚＝皮膚科、脳外＝脳神経外科

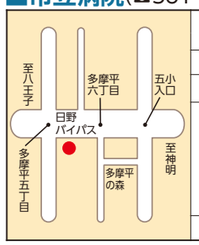
■花輪病院（☎582－0061）



	1（金）	2（土）	3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）	10（日）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）
	昼 9：00～17：00　夜 18：00（土曜・日曜日、祝日は17：00）～8：30（土曜日、祝前日は9：00）														
	夜	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜
	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
	内	内・外	内・外	内・外	内・外	内・外	内	内	内・外	内・外	内・外	内・外	内・外	内	内

■市立病院（☎581－2677）

お願い…市立病院の土曜・日曜日は大変混雑しています。急病の患者さまやかかりつけ医紹介の患者さまの診療を中心に行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いします。



	1（金）	2（土）	3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）	10（日）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）
	昼 8：30～17：00　夜 17：00～8：30														
	夜	昼 夜	昼 夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼 夜	昼 夜	夜	夜	夜	夜	夜
	内・外	内・整形	内・小・整形	内・耳鼻	内・整形	内・外	内・眼	内・整形	内・小・外	内・整形	内・外	内・外	内・泌尿	内・耳鼻	内・眼
	産婦人科														

保健師・助産師（必要に応じて小児科医）による電話相談

#8000（プッシュ回線の固定電話）　**03－5285－8898**（プッシュ回線以外の固定電話、携帯、ＰＨＳなど）

○小児救急医療に関する相談・育児相談・母子の健康相談全般　※電話相談のため医師が診断をするものではありません
○月曜～金曜日（祝日を除く）の17:00～22:00／土曜・日曜日、祝日、年末年始の9:00～17:00

市内空間放射線量の測定結果は毎週木曜日に市 HP で公表※現時点では健康に影響はありません　問環境保全課 代表☎

間違った学習法では成績は上がりません
私たちは勉強のやり方から教えます！
個別指導なのに集団塾並みの１コマ 1000 円から！
無料体験受付中！まずはお電話を！ 042-843-3658
小学部 中学部 高等部
個別指導学院 Hero's
〒191-0062 日野市多摩平 1-2-1 第一ビル 3F　電話受付 12:00-22:00
西友　イオンモール　Hero's 第一ビル 3F　豊田駅　至八王子駅　至日野駅

素材にこだわる
おしゃれなパン屋さん
サンカントサンク
〒191-0062
東京都日野市多摩平５丁目４-13
Tel/Fax 042-581-4724
営業時間 10:00～18:00
定休日 月曜日・火曜日
※パンが無くなり次第終了

しみずこどもクリニック
SHIMIZU Children's Clinic
JR中央本線 豊田駅南口より 徒歩２分　院長 志水達雄
〈診療時間〉 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 2:00～3:00（予約） 予防接種 健診 ○ 休 予防接種 健診 ○ 休
3:30～ 6:00 ○ ○ ○ ○
休診日：日 曜・祝 日　保険医療機関
〒191-0053 日野市豊田 4-34-7 オーチャード１階
〈駐車場を完備しておりますのでご利用ください〉
042-581-1717
http://shimizu-kodomo-cl.com

川野皮膚科医院 ☎042-599-3320
■一般皮膚科■小手術■各種検査■保険外（美容）診療

受付時間＼曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	●	●	●◐	●	●	●◐
午後 15:00～18:30	●	●	●	●	●◐	●※

※土曜日は朝9:00から夕方4:30まで（平日の昼休憩なし）で診療します。
木曜日は女性の医師が終日診療いたします。
●院長が診療します
●女性の医師が診療します
休診日 日曜・祝祭日
炭酸ガスレーザー治療を始めました！
●イボ・ホクロの除去…8,000円より ●ニキビ跡・小じわ…15,000円より
東京都日野市高幡1009－4
京王アンフィール高幡1F（京王ストア前）
詳しくはHPをご覧ください　川野皮膚科医院　検索　ホームページ

着付け会場 栄町・多摩平
日野市の成人式！日野市でお支度！
着付けも前飾りもヘアメイクも安心！便利！きれい！
京秀・LaLa振袖館
ご購入も！レンタルも！
毎日振袖を常設展示
ご購入・レンタル
100点以上の振袖から選べます
0120-840-811
日野市栄町2-1-31
営業時間●10時～18時
定休日●火・水曜日　駐車場有
京秀振袖館　ウェルパーク　いなげや　ミニストップ　スポーツ公園　宇津木台　栄町2丁目信号　au　甲州街道　八王子　ロッテリア　日野駅　本店　高尾
日野駅から徒歩5分です

ふとん 仕立直し（打直し）
羽毛布団も致します 致します
堀内ふとん店
日野高幡1001-7 ☎ 591-3327
夜間 581-3584

お部屋の片づけ・不用品の処分
引越に伴う不用品・大量の粗大ごみ
安心の日野市許可業者です！
実家の整理・片づけ
≪お見積り無料・スピード対応≫
㈱日野環境保全　TEL 0120-530-111
東京都日野市万願寺2-33-2　一般廃棄物 日野市許可番号 第6号

法律問題のお悩みは弁護士にご相談ください
日野駅徒歩１分
相談料5,400円（1時間以内）
債務整理のご相談は無料です
弁護士
第二東京弁護士会所属 窪田之喜
第二東京弁護士会所属 木村真実
東京弁護士会所属 山下太郎
東京弁護士会所属 宇佐見渉
第二東京弁護士会所属 加藤慶二
東京弁護士会所属 宮本克
◀八王子　甲州街道　立川▶　JR日野駅　花輪病院　谷井ビル4階
日野市民法律事務所
日野市日野本町3-14-18 谷井ビル4F
☎042587-3533
http://www.hinolaw.jp

介護付有料老人ホーム［一般型特定施設入居者生活介護］
ニチイホーム 高幡不動
東京都日野市三沢3-25-3
京王線「高幡不動」駅より徒歩9分（700m）
ご家族の介護休養やご旅行・冠婚葬祭などの外出時に
介護保険適用 短期利用（短期利用特定施設入居者生活介護）受付中！
一日当たりのご利用料金　食費2,160円（うち消費税等160円）＋介護保険サービス費（介護費）の自己負担分（1割または2割）
ご利用条件　要介護１～５
ご利用期間　3日～30日まで
※空室などの状況により受け入れできない場合もございます。
短期利用のご相談、内覧・資料請求のお問い合わせ
0120-555-800　受付（年中無休）9:00～18:00
株式会社 ニチイケアパレス 東京都千代田区神田駿河台2-5-12NOF駿河台プラザビル6F
ニチイ

「広報ひの」および「市ホームページ」では広告主さまを募集しています。詳細は市長公室広報担当 代表☎ へお問い合わせを。