

あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

小児科の平日準夜間・休日診療
**荒川区医師会
 こどもクリニック**

診療時間 ▶(月)~(金)午後7時~午後10時 ※受け付けは、午後6時30分~午後9時30分
 ▶(土)午後5時~午後9時 ※受け付けは、午後4時45分~午後8時30分
 ▶(日)・(祝)午前10時~午後1時、午後2時~午後9時 ※受け付けは、午前9時45分~午後8時30分まで

場所・問合せ 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599 **対 象** 15歳未満の救急患者(急な発熱等)

休日診療当番医

*受診の際は、健康保険証を持参してください *当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください *小さなおさんは小児科を受診してください

【内科等】診療時間 ▶昼…午前10時~午後1時、午後2時~5時
 ▶夜…午後5時~午後9時 ※夜間の受け付けは、午後8時30分まで

【歯科】 ▶午前9時~午後4時(電話受け付け)

小児科は、**荒川区医師会こどもクリニック(上記)**でも診療しています

期 日	昼 夜	科 目	医療機関名	所在地	電 話
6月16日(出)	○	内	久木留医院	南千住6-53-8	(3891)4639
	○	内	ういずクリニック西尾久	西尾久3-15-1	(5692)5850
	○	小	南千住こどもクリニック	南千住7-1-1	(5615)2525
6月17日(日)	○	外	荒川外科肛門科医院	荒川4-2-7	(3806)8213
	○	内	さいとうクリニック	町屋2-6-14	(3892)3125
	○	内	紅露医院	西尾久2-26-7	(3894)6836
	○	内	はせがわ病院	東日暮里5-45-7	(3807)8866
	○	○			

期 日	医療機関名	所在地	電 話
6月17日(日)	ホウキ歯科医院	荒川3-35-4	(3802)7737

【耳鼻咽喉科】 午前9時~午後5時(診察時間)

期 日	医療機関名	所在地	電 話
6月17日(日)	かのう耳鼻咽喉科	町屋2-2-21	(3894)3387

診療科目 ▶内…内科 ▶小…小児科 ▶外…外科 ▶婦…婦人科 ▶整…整形外科
 ※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

問合せ
 ●荒川区医師会 ☎(3893)2331
 ●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
 ●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
 ●東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

日曜日柔道整復施術 [施術時間] ▶午前9時~午後1時 ▶午後3時~午後7時

期 日	施術所名	所在地	電 話
6月17日(日)	千住名倉佐々木接骨院	荒川6-47-11	(3892)5667

熱中症を予防しましょう

熱中症は、重症になると命にかかわる危険な病気です。暑くなり始めの時期や急に暑くなる日は特に注意しましょう。

予防のポイント

- ▶のどが渇く前から水分を補給する
- ▶扇風機、エアコン、遮光カーテン等を活用する
- ▶通気性の良い衣服、日傘、帽子を着用する
- ▶日陰や公共施設を利用し、こまめに休憩する
- ▶無理のない範囲で運動をする
- ▶適切な睡眠とバランスの良い食事をとる



上の二次元バーコードを読み取り、視聴できます

荒川区のオリジナル体操が効果的です

熱中症の症状と重症度

- 軽 度** ▶めまい ▶立ちくらみ ▶筋肉痛 ▶汗が止まらない
- 中 度** ▶頭痛 ▶吐き気 ▶体がだるい(けん怠感) ▶虚脱感
- 重 度** ▶意識がない ▶けいれん ▶体が熱い ▶呼びかけに対し反応がおかしい ▶まっすぐに歩けない

熱中症が疑われる時の対処法

- ▶涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
 - ▶エアコンをつける、扇風機、うちわ等で風をあて、体を冷やす
 - ▶氷や保冷剤で脇の下や足の付け根等を冷やす
 - ▶自力で水分を摂取できる場合は水分補給をする
- ※中度・重度の場合は、救急車を呼ぶ等、すぐに病院で受診しましょう

熱中症対策に役立つサイト

- ◆熱中症予防声かけプロジェクト <http://www.hitosuzumi.jp>
- ◆かくれ脱水 JOURNAL <http://www.kakuredassui.jp>

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線 432

夏の食中毒にご用心

鶏肉や牛肉等に付着している「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157、O111等)」等による食中毒には特に注意しましょう。

注意するポイント

- 食材の購入**
 - ▶生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
 - ▶肉や魚は液がもれないよう、ビニール袋に分けて入れる
- 家庭での保存**
 - ▶冷凍食品等は、すぐに冷凍庫へ
 - ▶冷蔵庫や冷凍庫に詰め込みすぎない
- 下準備**
 - ▶野菜は流水で洗う
 - ▶料理に使う分だけ冷蔵庫で解凍
- 調理**
 - ▶肉は中までしっかり火を通す
 - ▶料理を途中でやめるときは、室温に放置せず冷蔵庫に入れる
- 食事**
 - ▶温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
 - ▶料理は長時間室温に放置しない
- 残った食品**
 - ▶温め直すときは十分に加熱する。味噌汁やカレー等は沸騰するまで加熱する
 - ▶早く冷めるように浅い容器に小分けし冷蔵庫で保管する

区では、食中毒予防に関する相談を受け付けています。また、各種パンフレットの配布や、DVDの貸し出し等もご利用ください。

相談・問合せ 生活衛生課食品衛生係(区役所北庁舎1階) ☎内線428

蚊が発生する季節です

蚊が媒介する感染症を予防するため、日頃からボウフラを発生させない・蚊に刺されない工夫を心がけましょう。蚊は、ボウフラの段階で発生させないことが最も効果的です。区では、町会・自治会による雨水ますへのボウフラ駆除剤の投入活動の支援をしているほか、蚊の防除等について相談を受け付けています。

蚊の防除のポイント

- 水たまりを作らない
- 水の交換をこまめに行う
- 雑草を刈り取り蚊の潜む場所をなくす
- 網戸等で蚊の侵入を防ぐ
- 長袖等の服装で守る
- 虫よけ剤等を利用する

相談・問合せ 生活衛生課環境衛生係(区役所北庁舎1階) ☎内線426

JR日暮里駅前広場に「山吹の花一枝」像を建立

「山吹の花一枝」像は、日暮里の地ゆかりの武将・太田道灌の「山吹の里伝説」にちなんで制作されました。道灌が鷹狩り中に急な雨に遭いみのを借りるために立ち寄った農家の娘が「七重八重花は咲けども山吹のみ(実)の一つだになきぞ悲しき(兼明親王)」の和歌に掛けて、みのがないことを「山吹の一枝」を渡して伝えたと言われています。

この像は、荒川区顧問で彫刻家の平野千里氏によるもので、東京荒川ライオンズクラブから結成55周年を記念して、区に寄贈されました。「回天一枝」像とともに「山吹の里伝説」にふさわしい作品がそろいました。



瑞宝単光章を受章

4月29日、慶徳正昭元荒川消防団副団長が長年に渡り地域の防火防災に貢献されたとして、消防功労により瑞宝単光章を受章しました。5月17日に西川区長を訪問し、受章を報告しました。



▲前列左から西川区長、慶徳元荒川消防団副団長、後列左から土屋地域防災担当課長、茂木荒川消防団長、岡島荒川消防署警防課長、森田防災課長

日(期) 時間 所(場) 場(所) 対(対) 対(象) 人(定) 定(員) 内(容) 内(容) 講(講) 講(師) 持(持) 持(ち) 物 費(費) 用 申(申) 申(込) 申(込) 方(方) 法(法) 申(申) 込(込) 先(先) 締(締) 締(め) 切(切) り 問(問) 問(い) 合(合) わ(わ) せ(せ) 先(先) 電(電) 電(子) 電(子) メ(メ) イ(イ) ル(ル) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス ス HP HP ホ(ホ) ム(ム) ペ(ペ) ー(ー) ジ(ジ) ア(ア) ド(ド) レ(レ) ス