



7月のほけんだより

暑い日が続くようになり熱中症が心配な時期となりました。体が厚さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日には特に必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渴いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

●いつ飲ませればよい？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。



夏かせ



大人の夏かせは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かせの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

1年のうちでも5～9月は紫外線の多い時期。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子は、つばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。

帽子をかぶりましょう

7月の休日急患診療機関

3日	MKクリニック 51-6777	柏村内科 22-2616	瀬ノ口内科放射線科醫院 25-7780	メディカルシティ東部病院 22-2240	飯田整形外科クリニック 46-5115	西元眼科医院 25-8888
10日	政所医院 58-2171	鶴木循環器内科医院 26-0008	ホームクリニックみまた 52-1348	たかお浜田医院 22-8818	なかむら整形外科クリニック 36-5333	小山田眼科医院 22-0710
17日	沖水こどもクリニック 27-5656	有川呼吸器内科医院 24-6677	みしま内科クリニック 51-8100	都北ごとうクリニック 38-6060	橋病院 23-7236	ふたみ眼科 38-5532
18日	早水公園クリニック 36-6117	森山内科・脳神経外科 21-5000	ライフクリニック 39-2525	都城フォレスト・クリニック脳神経外科 80-4313	小牧病院 24-1212	やの耳鼻咽喉科 27-5222
24日	山内小児科医院 22-0048	野辺医院 22-0153	ゆうクリニック 46-6100	吉見クリニック 58-5633	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	永吉眼科医院 22-1530
31日	村上循環器内科クリニック 25-2700	仮屋医院 36-0521	大橋クリニック 37-0539	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135	速見泌尿器科医院 24-8344	<ほと眼科 26-3100