



8月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 中山みどり

暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！

7月はRSウイルス感染症が2名、クループ症候群が1名、頭ジラミが2名でした。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



8月の休日急患診療機関

日	有馬医院 (内・小) 23-2610 (上長瀬町)	伊達クリニック (内・新) 36-7088 (幸田町)	佐々木医院 (内) 62-1103 (谷崎町)	もりやま脳神経外科 (脳) 21-6888 (久保町)	もちお鑑原医院 (腎・形) 21-5355 (袋原町)	丸田病院 (産・婦) 23-7060 (八幡町)
11 金	柳田病院 (小・内) 22-4862 (東町)	おおくぼクリニック (内) 26-1500 (千町)	田中隆内科 (内) 52-0301 (三股町)	神カサ・カサ・カサ (脳) 80-4313 (下川東)	飯田整形外科クリニック (腎) 46-5115 (上町)	吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 21-4133 (蔵尾)
13 日	早水公園クリニック (内・小・中) 36-6117 (早水町)	村上循環器内科クリニック (新・内) 25-2700 (宮丸町)	坂田医院 (内・小・中) 51-2003 (三股町)	山路医院 (外・内) 64-3133 (山田町)	どいクリニック (外・内) 22-1825 (上東町)	宮田眼科病院 (眼) 22-1441 (蔵原町)
14 月	富田医院 (内・小) 23-4586 (米町)	野辺医院 (内・小) 22-0153 (上町)	黒松病院 (内) 38-1120 (金田町)	宗正病院 (外) 22-4380 (八幡町)	池之上整形外科 (腎・形) 23-2311 (上川東)	いそいち産婦人科医院 (産・婦) 22-4585 (平塚町)
15 火	沖水こどもクリニック (小) 27-5656 (太郎町)	森山内科・脳神経外科 (内) 21-5000 (南郷町)	ひかりクリニック部城 (内・小・中) 26-1820 (上長瀬町)	たかお浜田医院 (外・内) 22-8818 (蔵尾)	いそいち整形外科 (腎・形) 45-0020 (年見町)	小山田眼科医院 (眼) 22-0710 (松元町)
20 日	城南病院 (小・内) 23-2944 (大土町)	山下医院 (内・小) 52-1348 (三股町)	しげひらクリニック (内) 27-5555 (神・山町)	はまだクリニック (外・小・中) 45-2266 (祝吉町)	よしかわクリニック (腎・形) 23-9384 (前田町)	武田産婦人科医院 (産・婦) 22-0336 (蔵原町)
27 日	たけれたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	ベテスダクリニック (内) 22-1700 (年見町)	大橋クリニック (内・小・中) 37-0539 (庄内町)	都北岐島クリニック (腎・形) 38-6060 (都北町)	倉内整形外科病院 (腎) 22-1252 (上町)	野田医院 (産・婦) 24-8553 (蔵原町)