

7月のほけんだより

看護師 中山みどり

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時季となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわ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。6月の感染症はいませんでした。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

プールの事前準備

- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。
- * 水いぼがある場合には、絆創膏を貼ってください。

こんな時はプールに入れません。

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

7月の休日急患診療機関

7/1 日	城南病院 (小・内) 23-2844 (大王町)	共立医院 (内) 22-0213 (蔵原町)	瀬ノ口内科放射線科医院 (内) 25-7780 (都原町)	たかお浜田医院 (外・内) 22-8818 (藤尾)	橋病院 (整) 23-7236 (中町)	北原医院 (産・婦) 22-4133 (北原町)
8 日	仮屋医院 (内・小) 36-0521 (上水流町)	伊達クリニック (内・循) 36-7088 (牟田町)	戸嶋病院 (内) 22-1437 (都元町)	MKクリニック (都外) 51-6777 (早鈴町)	酒井皮膚科医院 (皮) 25-5322 (北原町)	いそいち産婦人科医院 (産・婦) 22-4585 (平塚町)
15 日	早水公園クリニック (小・中・高・特) 36-6117 (早水町)	宮永病院 (内・胃・外) 22-2015 (松元町)	あきづき医院 (内・心内) 36-0534 (上水流町)	メディカルシティ東部病院 (外) 22-2240 (立野町)	なかもろ整形外科クリニック (整) 36-5333 (平江町)	かみながクリニック (耳鼻) 25-0224 (上長坂町)
16 月	皇中小児科医院 (小) 52-6000 (三股町)	藤元総合病院 (内) 22-1717 (早鈴町)	黒松病院 (内) 38-1120 (金田町)	観心外・外・加藤眼科 (眼) 80-4313 (下川東)	遠見泌尿器科医院 (泌尿) 24-8344 (妻ヶ丘町)	たき心療内科クリニック (心身療養) 46-9191 (若葉町)
22 日	児玉小児科 (小) 25-5570 (花繰町)	松山医院 (内・呼吸) 24-1046 (上川東)	坂田医院 (内・消・胃) 51-2003 (三股町)	都北岐島クリニック (胃・内・外) 38-6060 (都北町)	いせ形産科クリニック (形・皮) 45-0020 (年見町)	中山産婦人科医院 (産・婦) 23-8815 (前田町)
29 日	沖水こどもクリニック (小) 27-5656 (太郎坊町)	村上循環器内科クリニック (循・内) 25-2700 (宮丸町)	佐々木医院 (内) 62-1103 (高崎町)	とが内科外科胃腸科医院 (内・外・胃) 52-1135 (三股町)	もちお蛸原医院 (整・形) 21-5355 (養原町)	西元眼科医院 (眼) 25-8888 (中原町)