



8月のほけんだより



看護師 中山 みどり

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配り、たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。7月の感染症は、とびひが1人でした。

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、容易にかなりやすいのです。

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。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、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

8/5	日	政 所 医 院 (小・内) 58-2171 (高城町)	瀬ノ口 医 院 (内・消) 25-5155 (姫城町)	山 下 医 院 (内・呼) 52-1348 (三股町)	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内) 39-2226 (豊満町)	飯田整形外科クリニック (整) 46-5115 (上町)	武田産婦人科医院 (産・婦) 22-0336 (蔵原町)
11	土	富 田 医 院 (内・小) 23-4586 (栄町)	野 辺 医 院 (内・青) 22-0153 (上町)	国田光正内科医院 (内) 38-5115 (大畑町)	吉 松 病 院 (外・整) 25-1500 (蔵原町)	花房泌尿器科医院 (泌) 25-1177 (北原町)	永吉眼科医院 (眼) 22-1530 (姫城町)
12	日	志々目 医 院 (内・小) 57-2004 (山之口町)	森山内科・脳神経外科 (内) 21-5000 (南郷町)	ひかりクリニック都城 (内・消・整) 26-1820 (上股町)	三 州 病 院 (外・胃・内) 22-0230 (花繰町)	どいクリニック (外・胃・内) 22-1825 (上東町)	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 51-1187 (三股町)
14	火	教山内科医院 (内・小) 62-1205 (高崎町)	藤元上町病院 (内) 23-4000 (上町)	長 倉 医 院 (内) 52-2109 (三股町)	吉見クリニック (外・整・内) 58-5633 (高城町)	ならは皮膚科医院 (皮) 22-1455 (志比町)	丸 田 病 院 (産・婦) 23-7060 (八幡町)
15	水	有 馬 医 院 (内・小) 23-2610 (上長飯町)	三 嶋 内 科 (内) 24-7171 (鷹尾)	田 中 隆 内 科 (内) 52-0301 (三股町)	福島外科胃腸科医院 (外・胃・整) 38-1633 (都北町)	寺本整形外科医院 (整) 22-1171 (北原町)	宮 田 眼 科 病 院 (眼) 22-1441 (蔵原町)
19	日	ふくしまクリニック (内・消・小) 46-5001 (下川東)	有川呼吸器内科医院 (呼・内) 24-6877 (上川東)	いづみ内科医院 (内) 22-7111 (鷹尾)	もりやま脳神経外科 (脳) 21-6888 (久保原町)	きたむら皮膚科クリニック (皮・ア・レ) 38-7300 (吉尾町)	ふ た み 眼 科 (眼) 38-5532 (都北町)
26	日	柳 田 病 院 (小・内) 22-4862 (東町)	鶴木循環器内科医院 (循・内) 26-0008 (花繰町)	しげひらクリニック (内) 27-5555 (神・山町)	一心外科医院 (外・胃・内) 52-7788 (三股町)	倉内整形外科病院 (整) 22-1252 (上町)	吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 21-4133 (鷹尾)