

9月のほけんだより

看護師 中山 みどり

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。大きな事故もなく暑い夏を過ごし、少し日焼けをしてどこか大人っぽくなった子どもたちを見て、大変嬉しく思います。残暑を乗り切り、元気に過ごしていきましょう。8月は、RSウィルス感染症が6名、溶連菌感染症が1名、とびひが1名でした。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをとくさん取る
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



夏バテSTOP!

お家でできる予防法
普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がおすすめです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



生活リズムの見直し

休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。



- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとる
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

9月の休日急患診療機関

1	日	沖水こどもクリニック (小) 27-5656 (大森町)	伊達クリニック (内・婦) 36-7088 (牟田町)	有川呼吸器内科医院 (呼・内) 24-6677 (上川東)	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 (志比田町)	丸田 病院 (産・婦) 23-7060 (八幡町)
8	日	たけしたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	大岐 医院 (内・胃) 57-2025 (山之口町)	置田光正内科医院 (内) 38-5115 (大森町)	福島外科胃腸科医院 (外・胃・整) 38-1633 (都北町)	きたむら皮膚科クリニック (皮・アレル) 38-7300 (吉尾町)	小山田眼科医院 (眼) 22-0710 (松元町)
5	日	富田 医院 (内・小) 23-4586 (栄町)	三嶋 内科 (内) 24-7171 (鷹尾)	長倉 医院 (内) 52-2109 (三股町)	もりやま脳神経外科 (脳) 21-6888 (久保原町)	橋 病 院 (整) 23-7236 (中町)	武田産婦人科医院 (産・婦) 22-0336 (藤原町)
16	月	はしくち小児科 (小) 24-5500 (都原町)	ベテスタクリニック (内) 22-1700 (年見町)	田中隆 内科 (内) 52-0301 (三股町)	柳田 病院 (脳・外) 22-4862 (東町)	花露泌尿器科医院 (泌) 25-1177 (北原町)	ふたみ 眼科 (眼) 38-5532 (都北町)
22	日	城南 病院 (小・内) 23-2844 (大王町)	すみクリニック (内) 36-7701 (東町)	あきづき 医院 (内・心・内) 36-0534 (上水町)	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内) 39-2236 (豊満町)	よしかわクリニック (麻・整・内) 23-9384 (前田町)	吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 21-4133 (鷹尾)
23	月	島中小児科医院 (小) 52-6000 (三股町)	ゆうクリニック (内) 46-6100 (広原町)	海老原 内科 (内) 64-1211 (山田町)	とくめクリニック (内・外・婦) 52-1135 (三股町)	遠見泌尿器科医院 (泌) 24-8344 (豊ヶ丘町)	野田 医院 (産・婦) 24-8553 (藤原町)
29	日	教山内科医院 (内・小) 62-1205 (高崎町)	村上循環器内科クリニック (内・小) 25-2700 (宮丸町)	とくめクリニック (内) 66-8112 (上長坂町)	はまだクリニック (外・胃・整) 45-2266 (祝吉町)	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)