

健康カレンダー8月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



長い夏を乗りきる！夏バテ対策

今年も暑い日が続いています。ご自身の体調はいかがですか？
長引く暑さに疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか。
今日から夏バテを予防し、残暑を乗りきりましょう！



夏バテとは

「体がだるい」、「食欲がない」、「疲れやすい」、「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。脱水や栄養不足、体の機能を調整する自律神経の乱れなどが原因で起こります。



大きな気温差や胃腸の冷えには注意！

- ・冷房の効いた部屋と暑い屋外との温度差が大きいと気温差に順応しようとするので、体に負担がかかります。
- ・冷たい飲み物や食べ物をとると胃腸の負担が大きくなり、機能が低下してしまいます。

夏バテを予防するには？

夏バテ予防には**運動**、**睡眠**、**栄養**のバランスが大切です。
まずはできそうなことから対策をしていきましょう。

適度な運動

- ・軽い運動が効果的です。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動も効果的です。
- ・人と会話ができて軽く汗ばむ程度に行いましょう。
- ・気温が高い時間帯は避け、体調の良い時に行いましょう。



しっかり睡眠をとる

- ・睡眠不足は自律神経が乱れる原因となります。
- ・なるべく決まった時間に寝るようにしてリズムを崩さないようにしましょう。
- ・起きてすぐに朝日を浴びることで体内時計をリセットしましょう。体内時計が整うと質の良い睡眠にもつながります。

意識して栄養をとる

- ・夏はのど越しの良いそうめんといった、さっぱりしたものを食べる機会が多くなり、炭水化物に偏った食事になりがちです。
- ・不足しやすいタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識してとるようにしましょう。
- ・肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多い食材、ビタミンやミネラルを含む野菜は積極的にとりましょう。
- ・朝昼晩3食は欠かさず食事をとるようにしましょう。



水分もこまめに摂るようにしましょう

献血のお知らせ

日にち 8月16日（金）
受付 ① 9:30～12:15
② 13:30～16:00
会場 鉾田中央公民館



8月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 ●鉾田	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26 ●大洋	27	28	29	30 ●旭	31

- 個別健康相談及び大腸がん検診受付

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。
事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411

8月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
4日（日）	白石医院	鉾田1644	32-2740
11日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
12日（月）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
18日（日）	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158
25日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000
旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818