

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



夏バテを予防して元気に過ごしましょう

☆夏バテとは

夏特有の高温多湿に伴う様々な生活環境の影響により、体調不良を引き起こします。夏バテを正しく理解し、この夏を元気に過ごしましょう！

【夏バテの症状】



【夏バテにしやすい人の特徴って？】

夏バテは「暑さそのもの」よりも、生活リズムの乱れや体内バランスの崩れから来ることが多いです。

- ・冷房の効いた部屋で過ごす時間が長い
 ・室内外の温度差が大きいと、自律神経が乱れやすく体が疲れやすいです。
- ・冷たい飲み物・食べ物をよく摂る
 ・胃腸が冷えて働きが弱くなると、消化不良や食欲不振に陥りやすいです。
- ・睡眠不足
 ・疲れが取れずに体調不良になりやすくなります。
- ・栄養バランスが偏っている
 ・特にビタミンB群やタンパク質が不足すると、エネルギー代謝がうまくいかなくなります。 など

【夏バテ予防のために】

予防には、体調を整えるための「日常的な対策」と「暑さに対応する工夫」が大切です。

- ◎こまめな水分補給をする
 喉が渇く前に、1時間おきに少しずつ飲みましょう。スポーツドリンクや経口補水液も場合によって有効です。
- ◎規則正しい食事と栄養バランス
 特にビタミンB群やたんぱく質を意識して摂りましょう。
- ◎適度な運動で汗をかく
 朝や夕方、涼しい時間帯に軽く体を動かすことで汗腺を鍛え、体温調節の機能を高められます。
- ◎十分な睡眠をとる
- ◎室内環境を適切に調整する
 室内温度は26～28℃が理想的。扇風機を併用して風通しを良くしましょう。

☆生活パターンを少し見直すことで予防につながります☆

献血のお知らせ

日にち 8月20日（水）
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	7	8 鉾田 基本健診	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 ●鉾田	19	20	21	22	23
24	25 ●大洋	26	27	28	29 ●旭	30
31						

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
3日（日）	白石医院	鉾田1644	32-2740
10日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
11日（月）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
17日（日）	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158
24日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
31日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131

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