

健康カレンダー7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



熱中症を予防しよう

暑さが本格的になっていきましたが、今年の夏はいままでとは違い、感染防止の基本とされるマスクの着用が求められています。マスクを着けることで、熱中症リスクは非常に高くなりますので、普段から熱中症予防をこころがけましょう。

【熱中症とは】

暑さにより体温があがると、人間の体は汗をかいて体温を下げようとします。汗をかき続け、体内に水分が少なくなると体温調節ができなくなり、熱中症になってしまいます。熱中症は屋外でなるイメージがある方も多いとおもいますが、風の弱い室内の危険性も高いので、注意が必要です。

【熱中症の症状と対処】

- 頭痛・めまい・たちくらみ・吐き気・筋肉痛・からだのだるさ・まっすぐ歩けないなど様々な症状があります。
- 意識が朦朧としている、応答がない、水分補給ができないなどの症状があればすぐに救急車をよびましょう。
- 夏の間、頭痛や体のだるさなどいつもはない症状が現れたら、熱中症を疑い、涼しいところで水分補給をしましょう。
- また、首の後ろや脇の下、ふとももの付け根を氷などで冷やすなど応急処置をし、症状の改善がなければ医療機関に相談しましょう。



冷やすポイント

首の両脇

脇の下

太ももの付け根

【熱中症になりやすい気候】

熱中症になりやすい条件	理由
1. 日中気温30度以上	30度以上で熱中症率が上昇します。
2. 梅雨の晴れ間、梅雨明け急に熱くなった日	体が暑さに慣れていません。
3. 風が弱い日、照り返しが強い場所	高気温になりやすいです。
4. 熱帯夜の翌日	寝ている間に脱水傾向になります。
5. 湿度が高い日	喉の渇きを感じにくくなります。

小さなお子様や高齢者は、暑さを感じにくかったり、体温調節が苦手なため、熱中症のリスクが高いため特に注意が必要です。

【熱中症の予防のポイント】

- 喉が渇いてなくても、こまめに水分を摂りましょう。
⇒マスクを着用していると喉の渇きを感じにくいので、定期的に水分を摂るようにしましょう。
寝ている間にも汗をかきますので、寝る前にも水を飲む習慣をつけましょう。
緑茶やコーヒー、お酒は避け、麦茶やスポーツドリンクがおすすめです。
- 室内を涼しくして、気温と湿度に気を配りましょう。
⇒室内で日が当たらないから安心！ではありません。クーラーを有効活用しましょう。
- 暑い日中の時間には外での活動をさけましょう。
⇒直射日光は熱中症になりやすい環境を作ります。
- 丈夫なからだを作ろう
⇒バランスのよい食事としっかりした睡眠が、暑さに負けない丈夫な体作りへの第一歩です。

献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします



7月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
7	1歳6か月健診 (H30.9月～10月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
9	3歳6か月児健診 (H28.10月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
10	乳児健診 (R2.2.15～R2.3.31月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
14	赤ちゃん教室① (R2.2月～3月生の第一子)	個別通知を確認してお越しください	旭
17	2歳児歯科健診 (H29.12月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
28	3歳6か月児健診 (H28.11月1日～12月17日生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
30	赤ちゃん教室② (R2.2月～3月生の第一子)	個別通知を確認してお越しください	旭
その他	初めての離乳食相談 (R2.1月生)	個別予約にて実施 各保健センターに要予約	

7月の乳幼児健診等についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い延期していた「乳幼児健診」について、緊急事態宣言の解除を受け、上記のとおり一部再開いたします。

延期していた方から月齢順に実施いたします。**健康づくりカレンダーの予定とは一部変更になっております**のでご注意ください。

対象者には個別通知いたしますので通知をご確認ください。

ご心配なことがありましたら、各保健センターにご相談ください。

7月の休日当番医

日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
5(日)	高須病院	鉾田 2570	33-2131
12(日)	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
19(日)	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
23(木)	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
24(金)	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
26(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
 旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818
 大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000