

# おひさまだより



2023.5.29  
せんだの森

太陽が隠れている時間は、1枚羽織りたいという涼しさもありますが、30℃近くになる日も増えてきました。梅雨に入れば、ここに湿度が加わり、蒸し暑さになっていきます。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。先日、「暑熱順化(しょねつじゅんか)」という言葉を知りました。本格的な夏になるまでによく食べ、よく遊び、休息をとって、暑さにびくりにしない体づくりをしていきたいと思えます。

## ～元気のススメ 今のおはなし～

### 「熱中症」

本格的な夏を前にした暑さ慣れていない期間は、体調を崩しやすくなります。こんな時期こそ、熱中症にも気をつけなければいけません。

#### 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上手くできず、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ひとりで行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

#### 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ことは絶対に避けましょう。

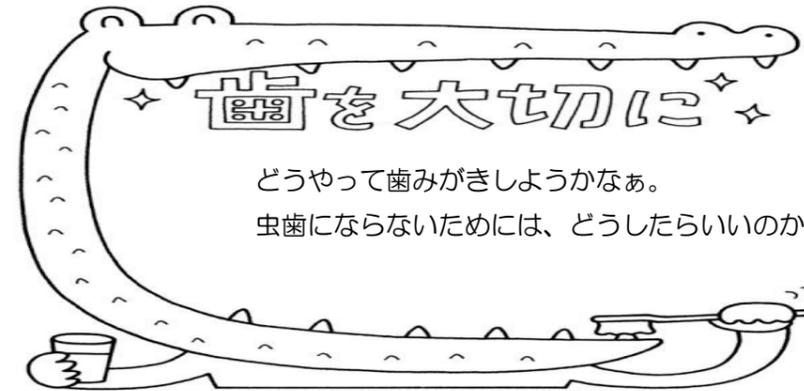
#### 予防のポイント

- 日中は帽子を被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。
- 炎天下でのあそびは、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ぶといいでしょう。
- 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。



## 6月の保健指導

上手な歯みがきで 歯を大切にしよう！



どうやって歯みがきしようかなあ。

虫歯にならないためには、どうしたらいいのかなあ。 さあ、みんなで考えてみよう！

### 歯科健診があります！

日時：6月7日(水) 朝の歯みがきをお願いします。

今年度より 健診当日にお休みをされた場合は、受診券をお渡しますので、1ヶ月以内に受診をお願いします。



### 6月の休日診療医療機関 (\*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
4日(日)	たかはし小児科(三吉町) 921-0026	土屋内科医院(東手城町) 941-1754	岡本耳鼻咽喉科医院(御幸町) 961-0017
11日(日)	日野ホームクリニック(御門町) 923-1939	青葉台クリニック(青葉台) 947-6565	田中耳鼻咽喉科医院(府中市中須町) 0847-45-3387
18日(日)	クリニック和田(多治米町) 963-8292	藤本外科胃腸科肛門科クリニック(御門町) 927-1414	佐藤耳鼻咽喉科医院(御船町) 921-1678
25日(日)	細木小児科(港町) 921-7111	宇田内科リウマチ科(東深津町) 922-4747	三木耳鼻咽喉科医院(大黒町) 922-5533

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。