



# おひさまだより

2025.4.28

せんだの森



4月だというのに「夏日」が続いています。すっかり半袖で過ごせる毎日になっています。

5月に気を付けなければいけないのが「熱中症」です。まだ5月なのに・・・ですが、身体が暑さに慣れていないこの時期だからこそ、気を付けなければいけないようです。風が吹けば、心地よく外あそびが楽しい気候なのですが、時間を忘れて思いっきり遊んでいると顔が真っ赤になっています。寒い時期に汗のかき方を忘れてしまっている身体が、熱を放出できずにこもってしまうからです。

だからこそ、『暑熱順化』(この時期に水分補給をしながら、汗をかく練習)をしておきたいと思います。

## 熱中症はどうして起こる？

### 体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出ってきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。**



### 熱中症の危険があるとき

#### 気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

#### 湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

#### 水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

#### 急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### ① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

### ② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



### ③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

### ④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませ。



## 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。



## 5月の保健指導

「はやね♪ はやおき♪ あさごはん」

### 健診・検査のお知らせ

☆尿検査 … 5月15日(木) 9:30 までに提出

☆歯科健診 … 6月18日(水) 9:30～

☆医科健診… 7月30日(水)13:30～

### 5月の休日診療医療機関(\*一部抜粋)



|        | 小児科                             | 内科                                | 耳鼻科                            |
|--------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 3日(土)  | せきもとクリニック(西新涯町)<br>959-2416     | タカタ内科胃腸科(東町)<br>921-5878          | 竹内耳鼻咽喉科(春日町)<br>940-4666       |
| 4日(日)  | いけだ小児科(南蔵王町)<br>973-1500        | 上田循環器内科(王子町)<br>923-6323          | ト部耳鼻咽喉科医院(霞町)<br>923-3287      |
| 5日(月)  | 坂本眼科小児科クリニック<br>(大門町) 946-6656  | 城北診療所(木之庄町)<br>923-8161           | 上田耳鼻咽喉科医院(旭町)<br>931-1000      |
| 6日(火)  | 小池病院(光南町)<br>932-3512           | 循環器・内科ふじたクリニック<br>(南蔵王町) 924-0192 | 平木耳鼻咽喉科医院(今津町)<br>934-2798     |
| 11日(日) | やすはらこどもクリニック<br>(多治米町) 953-1152 | 宇田内科リウマチ科(東深津町)<br>922-4747       | 三木耳鼻咽喉科医院(大黒町)<br>922-5533     |
| 18日(日) | 藤田小児科内科医院(春日町)<br>948-6500      | かたおか内科クリニック(山手町)<br>951-2111      | 米田耳鼻咽喉科クリニック<br>(駅家町) 970-1030 |
| 25日(日) | 日野内科・小児科クリニック<br>(新涯町) 957-7222 | 永原内科クリニック(伊勢丘)<br>948-9123        | 西町クリニック耳鼻咽喉科(西町)<br>927-3322   |

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