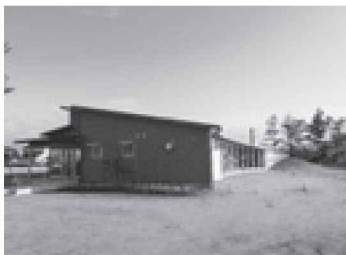


# 健康里から づくりの

## 東庄町放課後 児童クラブが 新設されました!

昨年度までゆめゆめクラブ、すぎのこクラブの2カ所で活動していた放課後児童クラブが、小学校の統合に伴い、新たに「東庄町放課後児童クラブ」として東庄小学校敷地内に新設しました。

新型コロナウイルスの影響により、児童の受け入れを4月からスタートできませんでしたが、職員の皆さんは受け入れがいつからでもできるよう、日々準備しています。



問い合わせ  
保健福祉総合センター内  
健康福祉課 子育て支援係  
☎79-0910



4月に赴任した小沢先生です。

蒸し暑さが増してくる今、日ごろ、皆さんお変わりないでしょうか。この時期、急激に増えてくるのが熱中症です。

熱中症は身体に熱がこもり、水分と塩分のバランスが崩れることで起こる身体の変調です。症状は軽微で自宅に対処可能なこともあります。放っておけば死にいたることもある状態です。熱中症に関して簡単にやさしい状況をおさらいしましょう。

① 起こりやすい状況  
非常に蒸し暑い環境で運



国保東庄病院  
おざわ かずよ 医師  
小沢 一世

## 熱中症にご用心!

② 予防法  
運動や作業をするときは動や作業をしているにもかかわらず、水分・塩分補給が不十分になったときが有名です。しかし、運動をしていなくても、屋内にいても、発症することはあり、特に高齢の方や他に病気や肥満のある方、脱水傾向であったり体調が優れなかったりするときは注意が必要です。まだ体が暑さに慣れてない5・6月は特に危険な時期と言えます。

なるべく涼しい朝早い時間に行い、日中は避けましょう。帽子を被り、厚着はしないようにしましょう。こまめに休憩をとり、喉の渇きを感じる前に水やスポーツドリンクを少しずつ飲みましょう。

③ 症状と対処法/受診の目安  
軽症のうちには、立ちくらみ・筋痛・こむらえり・大量の発汗のみ見られれます。この範疇であれば、現場で応急処置可能です。速やかに作業を中止し、体温を下げ、水分と塩分の補給をしましょう。風通しがよく涼しい場所で休むとともに、首・脇の下・足の付け根など大きな血管のある場所に冷たいものを当てたり、冷たい水を吹きかけたりすると効率よく冷やせます。一口ずつ水やスポーツドリンクを飲みながら様子

をみましょう。

頭痛・気分不快・悪心・嘔吐・倦怠感・虚脱感を伴う場合は、医療機関への受診が望ましい状態です。前述の対応をとりながら、自家用車で病院へ向かいましょう。最重症の状態では、体温が40℃を超え、意識障害、混乱、幻覚、ふらつき、けいれん、失神などが見られます。この場合は医療機関での緊急処置および入院加療が必要な可能性が高いです。速やかに救急を請きましょう。このとき飲み込みの機能が落ち、窒息しやすいため、水分は無理に取らせず、冷却のみ行いながら救急隊の到着を待ちましょう。

問い合わせ  
東庄病院 ☎1177



東庄病院の診療日

内科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前 (受付時間は午前11時まで)
整形外科	毎週月・木曜日の午後 (予約制)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177

## 受診の際はエコバック持参で

容器包装リサイクル法の改正により、レジ袋の有料化が7月から義務化されることとなりました。

東庄病院の調剤窓口で使用していたレジ袋は、法改正により、今後提供しませんので、受診の際は、薬等を持ち帰るための袋を、ご用意くださいますようお願いいたします。