



【医師より】

手足口病、ヘルパンギーナやアデノウイルスなどの夏かぜや溶連菌感染症などが流行中です。

【看護師より】

7月～8月にかけて、熱中症により救急搬送される人が増えています。今月号では、熱中症の症状や対応と予防策についてご紹介していきます。

▼熱中症とは

高温多湿な環境にさらされることで、水分や塩分のバランスが崩れて、調子が悪くなった状態です。「日射病」「熱射病」などをまとめて、「**熱中症**」といいます。

▼症状と対応

・倒れて意識がない
・けいれんを起こした



命の危険が迫っています！
すぐに救急車を呼びましょう！

・力が入らない
・ぼーっとしている



危険信号です！
病院へ連れて行きましょう。

・めまいがする
・顔色が悪い
・お腹が痛い、吐く
・足などのこむら返りがある
・全身がだるい



涼しいところへ移動させて、風を送り、イオン飲料を飲ませます。
しばらくたっても回復しなければ、病院へ連れて行きましょう。

参考：子どもの病気ホームケアガイド

もり小児科

▼予防策

- ① **エアコン**等で温度をこまめに調節
- ② 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ③ 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ④ **こまめな休憩**と**水分補給**(経口補水液やスポーツ飲料等)をする
- ⑤ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ⑥ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
(太い血管のあるところを冷やす
→ **脇の下**、**首周囲**、**鼠径部**)
- ⑦ 『**熱中症警戒アラート**』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避ける



参考：厚生労働省

【受付より】

- 健康保険証の有効期限は令和8年(2026年)7月31日までです。マイナンバーカードや資格確認書をご用意ください。
- **8月1日(火)～16日(日)**まで、休診とさせていただきます。17日(月)からは通常通り診療させていただきます。よろしくお願いいたします。

【今月の土曜日午後担当医師】

7月						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
						木下
5	6	7	8	9	10	11
休診						森
12	13	14	15	16	17	18
休診						木下
19	20	21	22	23	24	25
休診						森
26	27	28	29	30	31	1
休診						

木下終日不在

☎734-0005 広島市南区翠2丁目27-30 TEL 251-1717 FAX 251-1705



<https://mori-ped.jp/index.html>

もり小児科 広島 で検索すると出ます

過去のみどりまちキッズもご覧いただけます

病児保育室『みどりキッズ』(広島市病児・病後児保育事業委託施設) TEL 251-1787 FAX 255-3753