

# 8月の健康カレンダー

## ● 乳幼児健康カレンダー

内容	日 曜日	受付時間	場所
母親学級	21 木	13:15 ~ 13:30	
4か月児健康診査 (26年4月生)	26 火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (25年10月生)	19 火	12:30 ~ 13:00	
2歳児歯科健診 (24年5月生)	20 水	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査 (23年7月生)	5 火	12:30 ~ 13:00	
就学前5歳児健康診査 (21年8月生)	25 月	12:30 ~ 13:00	緑保健福祉センター
強い歯大好き健診 (23年5月・23年11月生)	6 水	13:15 ~ 13:45	
育児相談 (25年6月生)	11 月	13:30 ~ 14:00	
(26年1月生)	29 金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (26年3月生)	28 木	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室(予約制)	7 木	9:30 ~ 9:45	
発達支援相談(予約制)	7 木	13:30 ~	

## ● いずみ会リーダー養成講座

内容	日 曜日	時間	場所
歯の健康	19 火	10:00 ~	洲本職員福利センター

## ● 阿波踊り体操 (いずみ会主催) 1回100円

内容	日 曜日	時間	場所
阿波踊り体操	6 水 20 水	10:00 ~	緑保健福祉センター

## ● 献血

日 曜日	受付時間	場所
21 木	14:30 ~ 16:00	南淡福祉保健センター



※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院	休日応急診療所 (広域消防南淡分署 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00~11:30 19:00~22:30 13:00~16:30
火 平成病院 八木病院	3日(日) 橋田友孝 医師 友清龍一郎 医師
水 中林病院 南淡路病院	10日(日) 福田郁夫 医師 日笠久美 医師
木 翠鳳第一病院	14日(木) 浦瀬 巖 医師 村野謙一 医師
金 中林病院	15日(金) 穀内勇夫 医師 浦瀬 巖 医師
土 翠鳳第一病院	16日(土) 畑田卓也 医師 西口 弘 医師
平日18:00~23:00 土曜13:00~23:00	17日(日) 富本喜文 医師 渡辺 優 医師
	24日(日) 福原正博 医師 橋田友孝 医師
	31日(日) 前田昌己 医師 福田郁夫 医師

## 認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。  
**日時** 8月20日(水) 14:00~15:00  
**場所** 三原公民館  
**〒** 地域包括支援センター ☎44-3006

## 町ぐるみ健診

8月1、2、4~7日、9月5、6、8日と三原保健センター、南淡福祉保健センターで町ぐるみ健診を実施しています。健診はその時だけの健康状態ではなく、毎年受けることで身体の変化を確認できます。まだ申込をしておらず、受診を希望する人は健康課まで連絡してください。  
**〒** 健康課 ☎44-3004

## 定期の予防接種について

- ◆麻しん風しん予防接種(2期)について  
平成26年度接種対象者は平成20年4月2日生まれから平成21年4月1日生まれとなっています。接種期間は平成27年3月31日まで、配布している予防接種手帳にある予診票と母子健康手帳を持参の上、医療機関で接種を受けてください。
- ◆日本脳炎予防接種(2期)について  
平成26年度接種対象者は平成8年4月2日生まれから平成9年4月1日生まれとなっていますので、医療機関で接種を受けてください。なお、9歳以上で1期を終了している人で2期接種を希望される人は健康課へご連絡ください。  
**〒** 健康課 ☎44-3004

## 小児救急医療

- ◆小児夜間救急電話センター  
毎日午後10時~午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。  
**〒** 小児夜間救急電話センター ☎44-3799
- ◆休日小児救急診療  
日曜・祝日・年末年始の午前9時~午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。  
**〒** 洲本応急診療所 ☎24-6340

# 熱中症 ~知っていますか? 予防・対処法~



熱中症とは高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず発症する障害の総称です。気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時には注意が必要です。また、熱中症は炎天下の屋外で起こるとは限りません。屋内での発症も多く、夜も注意が必要です。  
 正しい予防法を知っていれば、防ぐことができます。熱中症になった場合も適切な応急処置を知っていれば命を救うことができます。熱中症の予防を心がけ、楽しく安全な夏を過ごしましょう。

## 熱中症の症状

程度	症状
軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中度	頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

## 熱中症になった時の処置

熱中症を疑う症状で意識がある、反応が正常な時は、涼しい場所へ避難させる、衣服を脱がせ、身体を冷やす、水分・塩分を補給することが必要です。ただし、自力で水分をとれない場合、または症状が改善しない場合は、すぐに病院に搬送します。意識がない、反応がおかしい時にはすぐに救急隊を要請し、到着まで涼しい場所、身体を冷やすなど対処を続けます。

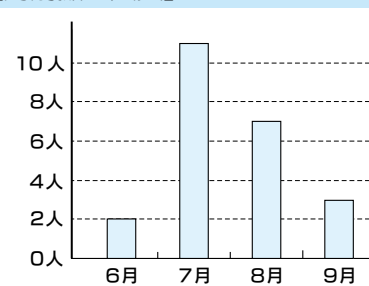


## 高齢者や幼児は特に注意

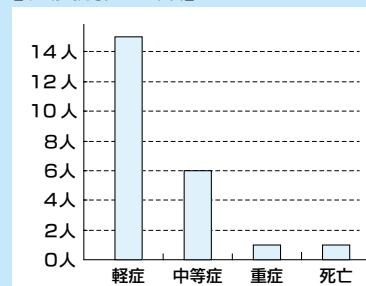
- 特に温度に対する感覚が弱くなる高齢者や体温調節機能が十分でない幼児は注意が必要です。
- 【高齢者の注意点】
    - ・のどがかわかなくても水分補給
    - ・部屋の温度をこまめに測る
  - 【幼児の注意点】
    - ・水分をこまめに飲ませる
    - ・通気性の良い服装を選ぶ、外出時は帽子をかぶる
    - ・子どもは自分で調節するのが難しいです。顔が赤くなる、ひどく汗をかくなど、大人が子どもの異変に敏感になり対応しましょう。

## 平成25年度の市内における熱中症報告数

【月別搬送人員】



【程度別発生数】



【場所別発生数】

