



暑い日が続き、スポーツやレジャーなど屋外での活動も増える時期です。熱中症に注意しましょう★

●**熱中症**とは…暑い環境の中で起こるさまざまな障害の事です

●**症状**…熱中症は、重症度1度(軽度)・2度(中程度)・3度(重度)の3つに分類されます

重症度	主な症状	対処法
1度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛 筋肉のこむら返り、大量の発汗	・涼しい所に避難させましょう ・衣服をゆるめましょう ・水分・塩分を補給しましょう
2度	頭痛、気分の不快、吐き気 嘔吐、体がだるい、体に力が入らない	[熱中症1度の対処法に加えて] ・足を高くして休みましょう ・自分で水分・塩分がとれないようならすぐに病院へ
3度	意識がない、高い体温 体がガクガクとひきつける 呼びかけに対し、返事がおかしい まっすぐに歩けない・走れない	[すぐに救急車を呼びましょう] ・救急車が到着するまで、熱中症1度・2度の対処法にて応急処置を行ってください ・上記に加えて、水や氷で体を冷やしましょう(首・わきの下・足の付け根など)



●**予防法**…熱中症にならないために、予防をすることが大切です。日常生活の中では次の事に気をつけましょう

①暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。屋内では、扇風機やエアコンを適切(設定温度28℃以下、湿度60%以下)に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いであり、暑さを避けましょう

②洋服を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。襟元はなるべく緩めて、熱気や汗が出て行きやすいように通気しましょう

③こまめに水分を補給する

「のどが渴いた」と感じたときにはすでにかなりの水分不足になっていることが多いものです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがおすすめです

④体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えるようにしましょう



★二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種のお知らせ★

八戸市民の**小学6年生**で、三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)第一期の予防接種を**3~4回**接種しているお子さんを対象に**平成27年8月1日から平成27年10月31日までの3ヶ月間**で二種混合予防接種を実施します。期間を過ぎると有料になりますので、早めの接種をお勧め致します。

当院は予約制となっておりますので、受診時またはお電話にてご予約をお願い致します。