



本格的に暑い夏が始まろうとしています。大人に比べ体温調節機能が未熟な子どもは年齢が下がるほど熱中症を発症する危険があります。

熱中症とは38度以上の発熱に様々な症状を伴います。

例えば、大量の発汗に伴う筋肉痛や、こむら返りは、汗とともに体の塩分が失われることで起ります。通常この症状のみの場合、木陰やクーラーの入った室内など涼しい場所で体を冷やし、衣類をゆるめて安静にします。水分を摂取出来る様なら、塩分の入った（経口補水液やスポーツドリンク）を摂取し様子をみる事が出来ます。

しかし、その症状に頭痛や嘔吐、だらんとした体に力が入らないなどの症状が加わる場合は熱中症が進行していると考えて、すみやかに医療機関への受診が必要です。

さらに、反応が鈍い、言動がはっきりしない、意識がはっきりしないまたは意識がないなどの場合は、重症の熱中症で、すぐに救急車を要請する必要があります。救急車を待つ間は涼しい場所で、首や脇・足の付け根などを冷やします。意識がはっきりしない場合は無理に水分を摂取すると危険です。

熱中症にならない様に、出かけるときの体調は？睡眠不足ではないか、風邪はひいてないですか？衣類は通気性が良いものを選び、帽子をかぶりましょう。

水分補給は、のどが渇く前に、こまめにとるのがよいです。さらにはお茶よりも塩分の入ったスポーツドリンクなどをお勧めします。

赤ちゃんのいるご家庭では車内やチャイルドシートは高温になることがあるので十分注意しましょう。暑い夏、元気に思い出作りしていきましょうね😊

院長のつぶやき

「風邪に抗生物質は不要です！」

抗生物質は細菌を除去するためのお薬です。一方、風邪はウイルスが原因でおきる感染症です。ですので、風邪に抗生物質は無効なのです。

そればかりか、抗生物質の濫用は耐性菌（抗生物質が効かない細菌）を増やし、いざというときに抗生物質が効かなくなってしまいます。抗生物質の適正使用を理解しましょう



今月の本の紹介

苦くて子ども達の嫌われ者のピーマン。

ある日子ども達に狙いをつけたバイキンがやってきた。

おびえる他の野菜達を傍目に、マントを身にまとったピーマンが華麗にバイキン達をやっつけるお話。

絵本を読んで好き嫌い克服してみませんか😊？



受付よりお知らせ

・朝のWEB受付開始時間が8:15～に変更になっております

・WEBお知らせに、急な診察時間の変更や、休診のお知らせを出しております。受診の歳には是非ご参照下さい。

休日当番のお知らせ

7/22	たまい小児科	8/11	谷村胃腸科・小児科
7/29	石和こどもクリニック	8/12	わかやまこどもクリニック
8/5	岩永こどもクリニック	8/19	岡本小児科

当院8/11～8/15はお盆休みです

