



7

がつ

いむだより

暑い季節がやってきました。梅雨明けの直後は暑い日が続くので、熱中症に注意して水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

三科検診の様子をお知らせします。



眼科検診 6月9日(火)

氷川台眼科 長松先生



アレルギー性結膜炎やものもらいの方が数名いました。目の病気は早めに通院をしてください。よろしくお願いいたします。

歯科検診 6月11日(木)

相田歯科医院 相田先生



今年は虫歯の方が一人もいなかったの、先生も喜ばれていました。しかし、汚れと歯石付着の方が増えていましたので、早めに歯科医院で取っていただきましょう。

歯みがき講習会 6月12日(金)

北保健相談所 花岡歯科衛生士



普段飲んでいる飲料に、どれだけの砂糖が入っているかを教えていただきました。1日に何回も甘いものを飲む人は、口の中に菌が増えて虫歯になりやすいので、麦茶や水にしましょうと勧められました。

耳鼻科検診 6月16日(火)

中村橋耳鼻咽喉科 木田先生



耳垢が多いと言われた方は耳鼻科で取ってもらうようお願いします。また、慢性的な鼻炎の方は定期的に通院をお願いいたします。

今年の三科検診は全て終了しました。検診をきっかけに定期的に通院していただけるとありがたいです。検診結果で異常のあった方は、早めにかかりつけ医に診てもらってください。

ねっちゅうしょう 熱中症は予防が大事

ねっちゅうしょう
熱中症にはサインがあります

ズキンズキンする頭痛、めまいや吐き気、高い

体温、顔が赤い、触ると熱い、汗をかかない

は、熱中症の疑いがあります。

意識があるとき

※熱中症警戒アラート発表時には特に注意しましょう。

- 1 涼しいところで休ませるようにしましょう。
- 2 衣類を緩め体温を下げます。脇の下、太ももの付け根などにタオルで包んだ保冷剤をあてます。

意識がないとき

救急車を要請し、

おかしいと思ったら
ためらわず119番！！

- 1 涼しい場所で横向きに寝かせる。
- 2 あごを前に出した姿勢で横になる。
- 3 体を冷やす。衣類をゆるめ体温を下げる。
- 4 救急車が来るまで目を離さない。



※ 突然の嘔吐や呼吸停止の場合があるので、必ず目を離さないようにしましょう。

ポイント！！

暑さを避けよう	こまめに水分補給をしよう	エアコン・扇風機を使おう