



## 子どもの熱中症予防対策

熱中症は、真夏の炎天下だけではなく、室内や夜間でも発生しています。

特に乳幼児は、体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。

子どもの様子をよく観察し、水分補給や適切な対策で熱中症を予防しましょう。

### ◎熱中症が発生しやすい条件

#### ○気象条件

強い日差しや高温多湿、急な気温上昇などの気象条件で、熱中症が発生しやすくなります

#### ○日常生活の状況

朝食をしっかりと食べなかったり、寝不足や汗をかく機会が少ない生活状況でも、熱中症が発生しやすくなります



#### ○体の状態

下痢などの体調不良のときや、体が暑さに慣れていない状態でも、熱中症が発生しやすくなります

### ◎万が一、子どもが熱中症にかかった時の応急処置

#### ○涼しい環境で休ませる

エアコンが効いている室内など涼しい場所へ避難

#### ○服を脱がせて、濡れタオルや保冷剤などで体を冷やす

首筋やわきの下、足のつけ根などに保冷剤を当てたり、扇風機やうちわで風を送ったりして体を冷やす

#### ○冷たい水や塩分を補給する

自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

問 市保健相談センター ☎ 0994-41-2110

## 子どもの熱中症を防ぐために

#### ◎子どもの様子をよく観察する

外出時や入浴後、汗をかいたときなどは注意

#### ◎食事や水分を適切に取るように気を配る

きちんとした食事、こまめな水分摂取

#### ◎車内に子どもを置き去りにしない

短時間でも、エアコンを使っても車内は高温に

#### ◎日ざらから暑さに慣れさせる

規則正しい生活習慣、運動・入浴による発汗習慣

#### ◎生活の中で対策を

部屋の日光を遮る、日中は外出を避ける など

#### ◎服装選びにも工夫を

吸湿性・通気性のよい服、帽子や日傘などの活用

## 7月・8月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
7月23日	㊦前田内科	本町	42-2175
	㊧やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊨たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
30日	㊩末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊪こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊫はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
8月6日	㊬鹿屋ハートセンター	札元2丁目	41-8100
	㊭えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊮かのや東病院	笠之原町	42-3111
11日	㊯児玉上前共立病院(内科のみ)	寿5丁目	43-2510
	㊰まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊱よしどめ整形外科	川西町	31-1700
13日	㊲伊東クリニック	札元2丁目	43-3500
	㊳おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊴大隅鹿屋病院	新川町	40-1111

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
7月23日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
30日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
8月6日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	児玉医院	東串良町川東	63-8522
13日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
7月23日	根木原歯科	札元1丁目	41-0750
30日	西の原歯科	打馬1丁目	40-4180
8月6日	はまち歯科・小児歯科クリニック	札元2丁目	43-8461
11日	はらぞの歯科	下堀町	40-4118
13日	ひがし歯科医院	田淵町	48-2015

### ◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス ☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。

原則として、投薬期間は通常1日分とします。