



第80号  
 新城市民病院総務企画課  
 新城市字北畑32-1  
 Tel 0536-23-7852  
 Fax 0536-22-2850

# 出前健康講座 新城小学校で開催

6月16日(日)、新城小学校において出前健康座を開催しました。4年生の児童を対象に「元気な体を作っていくこう」をテーマに細田看護師と夏目診療運営部長が講演を行いました。

細田看護師の話は「うちでわかる健康チェック」と題し、排便と生活習慣は密接な関連性があることを紹介。良い排便は良い食事と良い生活習慣から。子どもたちは「快便」の秘訣を学んでいました。

夏目診療運営部長は、近年小児肥満の子どもが増えていることに触れ、糖尿病や動脈硬化といった小児生活習慣病の危険性を指摘。生活習慣病を予防するために、好き嫌い



いろいろな話を聞かせてもらったけれど、うんちは一番長くて3日かかってできることがびっくりしました。野菜をたくさん食べたりしてうんちをいっぱい出していい体を作りたいです。

## 子どもたちの感想

わたしは、子どもではメタボにならないと思っていたので、わたしも気をつけないといけないなあと思いました。うんちは、体にとっても大切なんだなあと思いました。おすしや、カレーやハンバーグをいつも食べていると、カロリーを取りすぎて病気になりやすいんだと知りました。

ぼくは、これから、みそしるや、野菜を食べて、食後の飲み物はお茶か水にしようと思いました。それに、食後は何も食べないようにしたいなあと思いました。これから、野菜をたくさん食べるように気をつけたいなあと思いました。

なくバランスのとれた食事に心がけることや、元気に外で運動し規則正しい生活を送ることの大切さを伝えると、子どもたちは熱心にメモを取りながら聞いていました。

# 耳鼻いんこう科 学童外来を開設

7月から、耳鼻いんこう科に「学童外来」を開設しました。年少児から中学3年生までのお子さんを対象に、毎週木曜日の午後3時から午後4時30分まで受け付けを行っています。なお、一般の方は月曜日、木曜日、金曜日(月1回)のいずれも午前中のみ診察となっております。ご理解とご協力をお願いします。

※休診等の情報は、院内の掲示板もしくは市民病院ホームページでお確かめください。



		月	火	水	木	金
耳鼻いんこう科 (受付時間)	午前	○ (8:00~11:30)			○ (8:00~10:30)	月1回 (8:00~11:30)
	午後				学童外来 (3:00~4:30)	

## 外部講師を招き

# 感染対策を学ぶ

6月27日(木)、院内感染対策委員会主催の感染対策勉強会を開催しました。

今回は、院外から感染管理認定看護師を講師に招き、「標準予防策について」と題し講義をしていただきました。

標準予防策とは、目視できる血液や体液などは感染の可能性のあるものとして取り扱うという考え方です。日頃から職員一人ひとりが、清潔、不潔の区別をしっかりと意識しながら業務を行うことや、職員が感染症の媒介者とならないよう、自分の身を感染症から守ることが院内感染を防ぐうえで重要なポイントであることをご教示いただきました。

参加者は真剣に聴講し、基本的な感染予防策について理解を深めました。

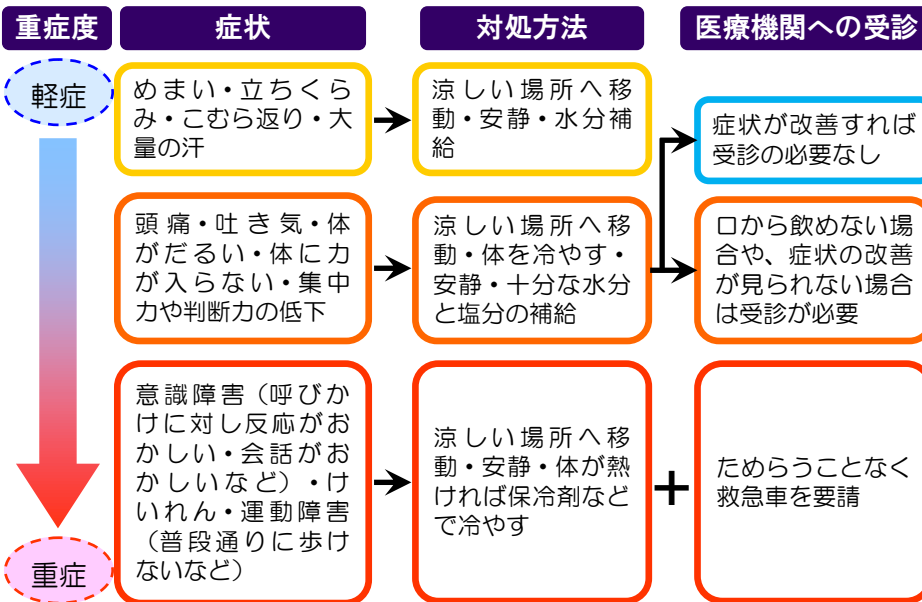


# 熱中症を予防して 元気な夏を！

毎日暑い日が続いています。この季節は、熱中症の症状で医療機関にかかる方も多くなります。熱中症をしっかりと予防し、元気に夏を乗り切りましょう。



## 熱中症の症状と対処方法 (出所 消防庁熱中症対策リーフレット)



### 熱中症の予防法

#### 水分・塩分補給

●のどの渇きを感じなくても、こまめに水分と塩分を補給しましょう。

●スポーツ飲料は、水分と同時に塩分も補給できます。

#### 衣服と体調管理

●通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。また、日傘や帽子を利用して直射日光を避けましょう。

●保冷剤や氷、濡らしたタオルなどで体を冷やしましょう。

●室内では扇風機やエアコンを上手に使用して室温が28℃を超えないようにしましょう。

●日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりに心がけましょう。

#### 高齢者は特に注意が必要

●熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

●高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。自覚がないのに熱中症になる危険があります。室温や体温をこまめに確認し、のどが渇かなくても水分を補給しましょう。