

冷やしたスイカがおいしい季節になりました。子どもたちは夏休みの真っただ中、楽しく毎日を過ごせていますか？日差しの強い日が続く、海やプールなど外で過ごす時間も多くなる時期です。屋外だけではなく、屋内でも高温多湿の状態が続くと熱中症になることがあります。

こまめに水分や塩分補給をして、熱中症や脱水にならないように気を付けましょう。

今年は、**8月13日(小児科休日当番)～15日のお盆は臨時診療**を行います。

また、**8月19日(土)～8月26日(土)まで長期休診**します。

喘息やアレルギーで定期内服をしている方は、お薬切れのないように受診をお願いします。

8月下旬から9月になると、朝晩の気温差が大きくなり喘息発作が出やすくなります。

喘息治療をしている方で夏の間はお薬を休止している方も、早めに内服を再開し発作が出ないようにしましょう。



## 熱中症に注意！！



通常人間の身体は、体温が上がっても汗の蒸発や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みになっていて、体温調節が自然と行われるようになっています。

高温多湿で体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなると、めまいや倦怠感、頭痛、嘔気、手足のしびれなどを感じます。ひどくなるとけいれんや意識障害などの症状が出ます。

室内で過ごしていても、室温や湿度が高いと身体から熱が逃げにくくなり、熱中症になることがあります。特に子どもは体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすく注意が必要です。

## 熱中症を予防するためには？ もし熱中症になってしまったら・・・

- ①外出の際は体を締め付けない涼しい服装で帽子や日傘で日よけ対策も忘れずに
- ②遊びや運動の最中には必要に応じて休憩を取らせるようにし、喉が渇かなくてもこまめに水分、塩分補給をする
- ③室内の温度をこまめにチェック、エアコンや扇風機を上手に活用し、室温が上がりすぎないようにする
- ④お子さまの顔色や汗のかき方を観察する

- ①涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服をゆるめ安静に寝かせる
- ②氷水や保冷剤などで首の周り、脇の下、太ももの付け根など太い血管の部分をやや冷やす  
室内の場合はエアコン、扇風機などで風をあて体を冷やす
- ③飲めるようであれば水分、塩分をこまめに摂らせる  
受け答えや会話がおかしかったり、けいれん、普段通りに歩くことができないなどの症状が出た時は救急車ですぐに病院を受診してください



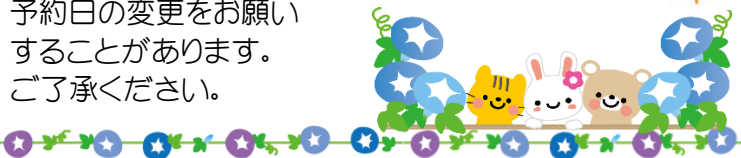
熱中症を予防して、楽しい夏を過ごしましょう



## ワクチン不足継続中！！

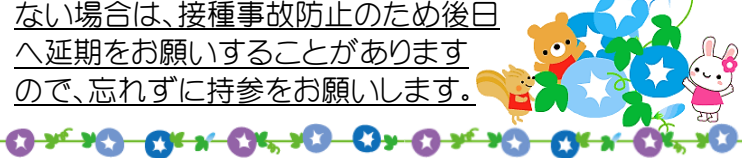
MR、日本脳炎、おたふくかぜワクチンについては、入手困難の状態が継続中です。入荷が順調になるまで時間がかかる見込みのため、上記のワクチンについては、インターネット予約を休止しています。

接種希望の方は、受付直通電話(097-556-1556)まで連絡をお願いします。ワクチンの入荷状況によっては、予約を入れていただいている方も、予約日の変更をお願いすることがあります。ご了承ください。



## 母子手帳は必ず持参しましょう

就学前までは定期的な予防接種があります。当院で接種歴のない方も母子手帳があれば、受けていない予防接種がないか当院で確認することができます。診察のみで受診する時も、母子手帳は必ず持参するようにしましょう。母子手帳には、お子さまの成長や予防接種の履歴など、大切な情報がたくさん記録されています。予防接種で受診時に母子手帳の持参がない場合は、接種事故防止のため後日へ延期をお願いすることがありますので、忘れずに持参をお願いします。



## お薬のお薬が内服できない時は？

保育園や幼稚園に通園していると、園で昼のお薬が内服できないことがあります。問診で「朝晩1日2回の内服で処方してもらえますか？」と希望される方がいますが、当院では1日3回内服と決められているお薬を2回にして処方することは行っていません。

1日に内服するお薬の量は体重で決まっており、決められた回数を内服することで初めてお薬の効果がでます。1日3回で内服する薬を2回にしてしまうと、1回に内服する量が1.5倍になり日中に眠気などの副作用が出やすくなります。昼に園でお薬が内服できない時は、「朝起床後」「園から帰宅後すぐ」「就寝前」の3回で内服するようにしましょう。赤ちゃんはミルクや離乳食を与えた直後だと、胃の中がいっぱいでお薬を吐いてしまうこともあるので、食事と関係ない時間で1日3回内服させるとよいでしょう。



## 病院でお薬を塗る時は？



夏は虫刺されや汗疹で、肌の状態が悪化しやすい時期です。虫に対するアレルギーがあると、刺されたところが赤く腫れたり掻いてとびひになることがあります。虫刺されで腫れやすい体質の方は、抗アレルギー剤の内服が有効です。「アレルギーの湿疹」や「とびひ」は病院で数日間、お薬を塗ることがあります。塗り薬は肌を清潔にして塗った方が効果的です。軟膏処置で受診する時は、お風呂に入って汗や汚れをきれいに落として来てください。お薬を塗った後、数時間お風呂やシャワーを浴びると意味がないばかりか、自宅での塗り直しが必要になります。仕事や保育園で日中の受診が難しい時は、月、火、木の夜間診療日であれば18時以降の予約も可能です。予約時間については、看護師にご相談ください。

## インフルエンザワクチン予約受付中

10月1日(日)から接種開始予定です。ワクチン不足や混雑が予想されます。ワクチンを接種してから抗体がつくまでに通常2週間ほどかかり、効果は約半年持続します。10月に入ったらすぐにインフルエンザの予防接種が受けられるように、今受けられる予防接種は夏休みの間に済ませておきましょう。卵アレルギーのある方、過去にインフルエンザワクチンで腕が腫れたことのある方は、事前に抗アレルギー剤の内服が必要になることがありますので早めに相談してください。アレルギー治療中の方、初めてインフルエンザワクチンを接種する方は、予約時に必ずお伝えください。インフルエンザワクチンの入荷状況、金額は決定次第、メールでお知らせします。メールアドレスの登録と、当院からのメール(yoyaku@wakayama-kodomo.com)が受信できるように、受信許可設定をお願いします。



## 予約はインターネットから！問診入力を済ませて来院されるとスムーズです

予約日の前日・当日も確認メールが届くので、予防接種の受け忘れを防げます。

24時間いつでもどこからでも予約が取れます。

あらかじめ問診を入力できます。

インターネットで事前に問診を入力しておく、**予約が優先され、待ち時間が短縮されます。**

予防接種の履歴を入力しておく、今、受けることができる予防接種の種類が表示されます。



わかやまこどもクリニック  
QRコード



## 当院の特徴

**日曜診療** 毎週 日曜日 13:00 まで  
受付 12:45 まで

**夜間診療** 毎週 月・火・木曜日 20:00 まで  
受付 19:45 まで  
※夜間診療日は、診察準備のため 16:30 ~ 17:00 の間、一時休診します。(受付は可能です。)

**祝日診療** 11月~3月の祝日は診療します。  
診察日・時間を確認のうえ、ご来院ください。

### 予防接種・健診専用待合室

病気の方とは別の部屋でお待ちいただけます。診療時間内いつでも実施可能です。(要予約)

### 24時間インターネット予約サービス

## 今後の予定

8月11日(金) 山の日のため休診

8月13日(日) 小児科休日当番  
17時まで診察

14日(月) お盆 臨時診療

15日(火) お盆 臨時診療

19日(土)~26日(土) 夏季休診

8月31日(木) 3歳児健診のため

午後は15時半から開始

9月18日(月) 敬老の日のため休診

