



# んくてい



与那国町母子保健推進員(たより)

## 8月の予定

7日(火) 定期予防接種  
15:00 ~ 診療所

21日(火) 定期予防接種  
15:00 ~ 診療所

21日(火) 母子定例会  
20:00 ~ 保健指導所

27日(月) ぷくぷくんくてい  
14:00 ~ 保健センター

## 専門診療

1日(水) 耳鼻科 9:00 ~ 11:00  
要予約

3日(金) 眼科 14:00 ~ 17:00

8日(水) 皮膚科 14:00 ~ 17:00

16日(木) 産婦人科 14:00 ~ 17:00  
要予約

29日(水) 耳鼻科 9:00 ~ 11:00  
要予約

※予約の必要は料もあり。詳しくは診療所に下記まで。87-2250

フッ素ジェル・フロスあります♪

「んくてい」(No.261)でもお知らせしましたが...  
売り切れになっていたフッ素ジェル入荷しました。  
ジェルのほか、子ども用フロス、デンタルフロスも扱っています。

品名	価格	対象年齢等
Ciチャイルドケア(970ppm)	¥500	6歳~
Check-Up(500ppm)	¥600	3~5歳
Dr.Bee(100ppm)	¥600	~3歳
子ども用フロス(40本入り)	¥200	柄がありコンパクト
デンタルフロス	¥300	切って使うタイプ

## 熱中症と紫外線

### 熱中症

熱中症とは？  
高温環境下で、体温の調節が出来なくなり、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。死に至る可能性のある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐ事ができ、応急処置を知っていれば救命できる可能性もあります。



おかしいな？

### 紫外線

沖縄の紫外線について  
沖縄の紫外線は他県より強いです！紫外線による日焼けは発熱や水疱、痛みを引き起こし、極端な日焼けでは入院を必要とする場合もあります。紫外線による健康被害を防ぐために、紫外線対策をおこなしましょう。



時間と場所に応じて上手に紫外線対策をしよう！

## と感じたら...熱中症の応急処置！

### 熱中症重症度チェック！

重症度 ①  
めまい、立ちくらみ、  
筋肉のこむらねりなど

重症度 ②  
頭痛に吐き気、  
倦怠感など

重症度 ③  
意識がない、昏倒、  
呼びかけに対する返事がおかしい、  
まっすぐに歩けない、  
高い体温であるなど

熱中症は、  
家族で！職場で！地域で！  
防ごう！！

### ① 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や  
クーラーのある室内など、  
涼しい場所へ避難させる。

### ② 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、  
体からの熱の放散を助ける。  
水や水で首や顔の下、  
足の付け根などを冷やす。

### ③ 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを  
与える。  
(ただし、意識がはっきりしていない場合、  
経口での摂取は厳禁。)

### ④ 医療機関に運ぶ

意識がはっきりしないとき、  
自力で水分摂取ができないときは、  
すぐに医療機関に搬送する。

### 熱中症を引き起こす条件って何？

【環境】気温が高い・湿度が高い・  
日差しが強い・風が弱い  
【体】激しい労働や運動によって、  
体内に熱がたまる・暑い環境に体が  
対応できない時

### どんな場所でもなりやすいのか

高温、多湿、風が弱い、放射源(熱を  
発生するもの)の環境下  
※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め  
切った車中では特に注意！  
室内でも熱中症は発生しています

### どのような人がなりやすいのか

・脱水症状のある人(寝不足や夕食時、  
前の晩の飲酒など)・高齢者・幼児・肥  
満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑  
さに慣れていない人・病氣の人・体調  
の悪い人

## 予防対策



○こまめに水分  
をとる。



○炎天下での長時間  
の海水浴は避ける。



○日傘や帽子を  
利用しよう。



○暑さをさげ、  
服装も襟元を  
あけるなどの  
工夫をする。



○スポーツ時など、  
たくさん汗をかく  
ときは、十分な水分  
と塩分を補給する。



○急に暑く  
なる日は  
注意しよう。



○室内では  
熱を逃す工夫を。