

# どんぐり通信 No185

どんぐりこどもクリニック 2019.8.1 発行  
〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5  
☎(代表) 0175-24-5656  
予約専用 0175-24-5657  
ホームページ <http://donguri-kids.net>



## 冷夏から一転して猛暑、熱中症に注意を！！

- 冷夏かと思いきや、ここにきて突然の猛暑、30度越え予報の連発です。
- こういうパターンで心配されるのが熱中症です。
- 身体が十分に暑さになれていないため、発汗を含めて体温調整（冷却）が上手くいかないことが予想されます。
- こまめな水分・塩分補給はもちろんのこと、炎天下や高温下での長時間の運動や作業は避ける、室内でも積極的にエアコンを利用するなど、対策を講じましょう。
- もしも熱中症が疑われるときは、涼しいところに移動させ、塩分・水分を十分に与え（意識がはっきりしないときはダメ）、全身の冷却（体に水をかけて扇風機などで風を当てるなど）をして、早めに医療機関を受診するようにしましょう。
- 身体の冷却について、以前は首や脇の下・脚の付け根などを冷やすとよいとされていましたが、この部分だけが低温になると体温調節機能が抑制されてしまうため、局所を冷却する場合には手のひらや足の裏の方が効果的というデータもあります。
- 楽しい夏休み、しっかり熱中症対策をして、元気に楽しんでくださいね。^-^

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止
31~35°C	28~31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休憩)
24~28°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

院長

## 幼児のスマホ遊びに注意！！

お子さんにスマホを日常的におもちゃ感覚で持たせていますか？幼児によるスマホからの119番への誤通報が増えているそうです。

スマートフォンは画面に触れるだけでボタンが押せ、ロックしていても緊急通報は可能なため、遊んでいるつもりが誤ってかかることがあります。

通報相手に呼びかけて応答が無くても、

誤通報だとは断定ができず、発信源を特定し出動することもあるそうです。理由として、無言=誤通報ではなく病気のためにうまく言葉を発することができない場合や、声を出すこともできないほど病状が悪い場合も考えられるためです。

誤通報で出動すれば、不要な時間と人員を割くだけでなく、必要な時に必要な場所に出動できなくなってしまいます。本当に緊急対応を求める方のためにも、誤通報しないように注意しましょう。



119番

～誤通報の防止と対処～

・子どもが不用意にいじらないようにカバー付きスマホケースの使用や、常に親の目の届く場所に置くなど十分注意しましょう。



・保護者が誤通報に気づいたらすぐに消防へ連絡してください。

（話しかけても応答がない場合、折り返しかけ直すそうです。知らない番号と無視せず、誤通報だったと伝えてください。）



## 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替 休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 臨時 休診
25	26	27	28	29	30	31 臨時 休診

## 9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
7	1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13 臨時 休診	14 臨時 休診
15	16 敬老 の日	17	18	19	20	21
22	23 秋分 の日	24	25	26	27 臨時 休診	28 臨時 休診
29	30					

### 災害時の食料の備えは大丈夫？

年々、日本中でさまざまな災害が増えています。非常に備え飲料水の準備をしている人は多いと思いますが、食料はどうでしょうか。備蓄品を購入しても、物置にしまい込み保管場所を忘れたり、気づいたら消費期限が切れていたり、災害発生時に活用できることも少なくありません。これらの改善策として普段から、加工品を多めに買っておき、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法(ローリングストック)が注目されています。

ローリングストックのポイントは、

- ①日常生活で消費しながら備蓄すること
- ②古いものから使うこと
- ③使った分は必ず補充すること
- ④災害時を想定して食品などを選ぶ

消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

～ストックする食品の例～

缶詰（肉・魚・惣菜・フルーツなど）

フリーズドライ（みそ汁・ごはんなど）

レトルト食品（カレー、おかゆなど）…

インスタント麺

栄養食品（カロリーメイトなど）

甘い物（ようかん・スイーツなど）

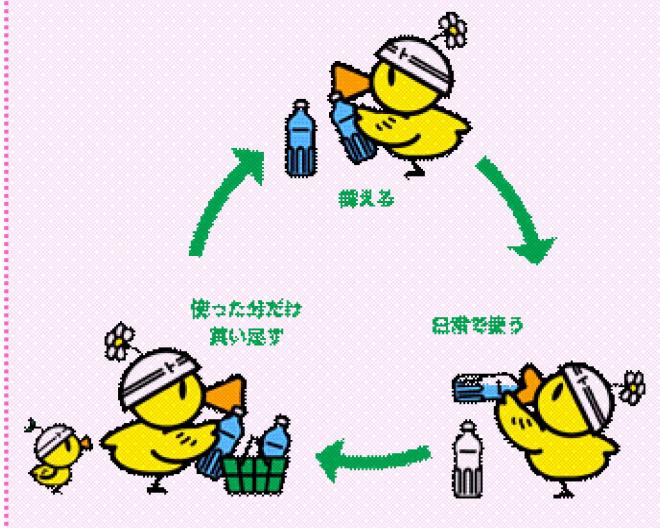
果物（ドライフルーツなど）

野菜ジュース



災害発生時には、電気、水道などのライフラインが使用できなくなることが想定されます。ライフラインが途絶える可能性を踏まえた食品なども一定量は備蓄しておくと安心です。

#### ローリングストックの図



## 今月の○×クイズ

カモシカはオスだけ角が生え、  
その角は毎年生え変わる

### 前回の解答 ○

Q: 織姫星と彦星の間には、天の川が流れている

A: 夏は天の川が夜空の真上を北から南に横切る位置に来て、これをまたぐように夏の大三角と呼ばれる明るい星を見ることができます。

このうち天の川を挟んで位置する、こと座のベガとわし座のアルタイルが、織姫星と彦星です。