

紫原生協クリニック通信 2024年7月号

鹿児島医療生活協同組合 紫原生協クリニック

住所 鹿児島市紫原4丁目20-4

電話番号 099-257-8691

そろそろ夏本番。熱中症に注意。

今年の夏は例年以上に暑くなる予想です。厚生労働省が推奨している「熱中症予防のために」を参考にして今年の夏も元気に過ごしましょう。

診療案内		
曜日	午前	午後
月	○	○
火	○	○
水	○	休診※1
木	○	休診
金	○	○
土	○	休診

※1 訪問診療と第2.4水曜は小児の予防接種です。

【受付時間】

午前9時～11時45分

午後3時～4時45分

【エコー検査の可能な曜日】

火曜（腹部エコーのみ）、
水曜、金曜の午前

【予防接種】

高校生以上の予防接種は随時承っております。

第2.4水曜日午後は中学生以下の予防接種を行っております。



熱中症予防のために

暑さを避ける!

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

●熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

コースかごしまからのお知らせ

生協コープかごしまでは8月9日まで、2024年度の総代を募集しています。2024年6月30日までに生協の組合員になった方でしたら、総代になれます。「やってみようかな?」「ちょっと内容を聞いてみようかな?」と思われたら、組織運営本部（099-2886-1115 月～金・9時～18時）へご連絡ください。

Q1 総代の任期や会議は?

任期は9月から翌年8月までの1年で、年3回の地域別総代会議と6月の通常総代会があります。初めての方向けに9月にオリエンテーションを開催します。

Q2 小さい子どもがいるけど・・・

各会場では、託児（無料）ももうけますので、預けていただくこともできます。



生協の運営に参加してみませんか?