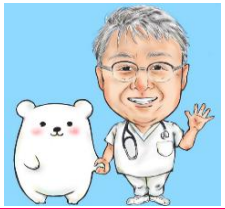
しろくま通信

発行：しろくまこどもクリニック
石狩市樽川6条2丁目2
☎0133-77-6651
Vol.9　　2025年7月



暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？
今回は **予防接種 と 熱中症** についてのお話です。

こどものワクチン

この時期は、風邪のお子さんも少ないのでワクチンを打つチャンスです。
特に、就学前の『麻疹・風疹ワクチン(MR)』『おたふく風邪ワクチン』
小学6年生からの『HPVワクチン(子宮頸がん予防)』は
忘れずに接種しましょう。
就学前ワクチンと二種混合ワクチンの接種時期に、
任意接種ですが、『三種混合ワクチン(DPT)』の接種を
おすすめします。夏休みを利用して予防接種を済ませましょう。

妊婦さんのワクチン

全国的に百日咳が流行っています。
妊婦さんや妊娠を考えている方がワクチンを
接種することで、ご自身と赤ちゃんの百日咳
予防が可能です。
夏休みに北海道を出て、東京などへ遊びに
行く前に『三種混合ワクチン(DPT)』を
接種することをご検討ください。

熱中症の予防と対処方法

① 脱水にならないよう心がける

就寝前や朝、外出時は忘れず水分補給をしてください。水やお茶だけではなく、500mlに塩小さじ1程度をいれた水や、梅干し、塩タブレットと一緒に水を飲むようにしてください。また、スポーツドリンクも効果があります。

② 「熱中症かな？」と思った時の体の冷やし方

太い血管(鼠蹊部, 脇の下)に保冷剤や冷たいペットボトルをタオルで包んであてる。
手のひらと足の裏を冷やす。また、肌に霧をかけて風を扇いだり、37度程度のお風呂に浸かるのも効果的です。
『意識がはっきりしない』『手足がつる』などは重症ですので、処置をしながら直ちに救急車を呼んでください。