



# 和知川原生協クリニック ふれあいニュース



2026年7・8月号

## ～熱中症にご注意！！～ しっかりと対策して夏を乗り切りましょう



熱中症にかかりやすい条件（これらの条件がそろうときは十分な注意が必要です。）

- ・風邪などの病気で体力が落ちている
- ・二日酔いや寝不足
- ・高齢者や乳幼児
- ・極端に肥満である
- ・前日に比べて急に気温が高くなった
- ・湿度が高い
- ・アスファルトやコンクリートなどの照り返し
- ・長時間の屋外での作業 など

### 熱中症対策の必須アイテム

- ・エアコン
- ・日傘や帽子
- ・うちわなど送風ができるもの
- ・保冷剤や氷、冷たいタオル
- ・スポーツドリンク、麦茶などの飲みもの
- ・経口補水液
- ・携帯電話（緊急連絡用に欠かせません） など



### 暑さに負けないための対策

#### ◆夏バテを防ごう！

夏場、汗をたくさんかくことで水分と一緒にビタミン・ミネラルも失われ、夏バテが起りやすくなります。また、冷たいものの取りすぎで胃腸に負担がかかり、胃腸の働きが低下することも夏バテの原因のひとつです。水分補給は早め・こまめを意識し栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

#### ◆外出前のチェック

お昼前後、暑さの厳しい時間帯の外出は極力避けましょう。

#### ◆服装に気をつけよう

通気性の良い、吸水性・速乾性のある服装がおすすめです。熱を吸収しにくい白色を選ぶのも良いようです。

帽子や日傘で直射日光を避けましょう。



## ～お盆休みのご案内～

8月	11日	火	休 診
8月	12日	水	通常通り（午前・夜間）
8月	13日	木	通常通り（午前・午後）
8月	14日	金	休 診
8月	15日	土	休 診
8月	16日	日	休 診
8月	17日	月	通常通り（午前・午後）

## ～健康チェックのご案内～

医療生協 中央支部主催で、骨密度測定、血管年齢測定、健康チェック（血圧、尿チェック、体脂肪など）を開催する予定です。組合員以外の方もお気軽にご参加ください。

日程：7月30日（木）14：00～15：00

会場：鶴島公民館

※健康チェック（血圧・尿チェック・体脂肪）は無料です。

※骨密度測定は、組合員は無料、一般の方は100円です。



## ～歩こう会のご案内～

定例開催している中央支部主催「歩こう会」のご案内です。梅雨が明けると夏本番。本格的に暑くなる季節です。しっかりと水分補給を行って熱中症対策をしながら、楽しく歩いてみませんか。

開催日：7月17日（金）（毎月第3金曜日）11：00～

場 所：宮崎県総合文化公園

参加費：無料

備 考：雨天時中止



●8月の歩こう会は中止します。（気温が高く熱中症のリスクがあるため）

## ～発熱・風邪症状で受診される方へお願い～

一般の患者様と発熱・風邪症状のある患者様の接触を避けるため、受診される際はご来院前に当院へ電話連絡をお願いいたします。

【連絡先】0985-23-0050

和知川原生協クリニック診療時間のご案内（7月1日～8月31日）日・祝は休診

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8：00～11：30	植野	代診	植野	植野	植野	※植野
	診察は8：30から						
午後	13：30～16：00	植野	/	/	植野	植野	/
	診察は14：00から						
夜間	16：30～18：30	/	/	植野	/	/	/
	診察は17：00から						

※第3土曜日 7/18、8/15は「休診」となります。

※「夜間診療」は、水曜日のみ行います。

※7月20日（月）・8月11日（火）は祝日のため「休診」となります。

※8月14日（金）はお盆により「休診」となります。

※毎週火曜日は、宮崎生協病院より「代診」となります。

住所：和知川原2丁目25-1

電話：23-0050

FAX：23-0303