

熱中症にご注意を！

熱中症とは…高温の環境下で起きる体の障害のこと。体が、「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」の状態になる。頭痛やめまい、けいれんなどの症状があり、重症化すると命にかかわる。

熱中症は、原因がはっきりしているため予防ができる障害です。日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、運動中は水分補給や休憩などをこまめにとるようにしましょう！

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

第12回手術・検査体験キッズセミナーの募集！



【日時】 令和元年7月20日（土） 12：00 集合・受付
12：30～16：50 体験セミナー・修了証授与

【場所】 鹿屋医療センター

- 【目的】
- ① 実際の医療現場で病院・医療・手術に対する理解を深め、鹿屋医療センターに親しみをいただけてもらうこと。
 - ② 病院での仕事の体験を通じて、生徒に将来、医師その他の専門職を目指すモチベーションの機会を提供すること。

【募集人数】 大隅地域の中学生 24名 ※応募多数の場合は抽選

【主催】 県民健康プラザ鹿屋医療センター

【スタッフ】 医師・看護師・コメディカル・事務

【体験内容】 ①系結び体験 ②模擬皮膚縫合 ③ 電気メスによる鶏肉の石灰 ④超音波診断装置
⑤内視鏡 ⑥心臓マッサージ、AED操作

※ 保護者引率となります。

※ 希望者は、6月25日（火）までに保健室（大坪）に実施要項を取りに来てください。