

大原眼科発行

# ベリーちゃん通信

Vo4 2.



## 〈今回の内容〉

- ・金子クリニックについて
- ・花火大会
- ・台風対策について
- ・夏バテ予防



ご近所医院さん紹介😊

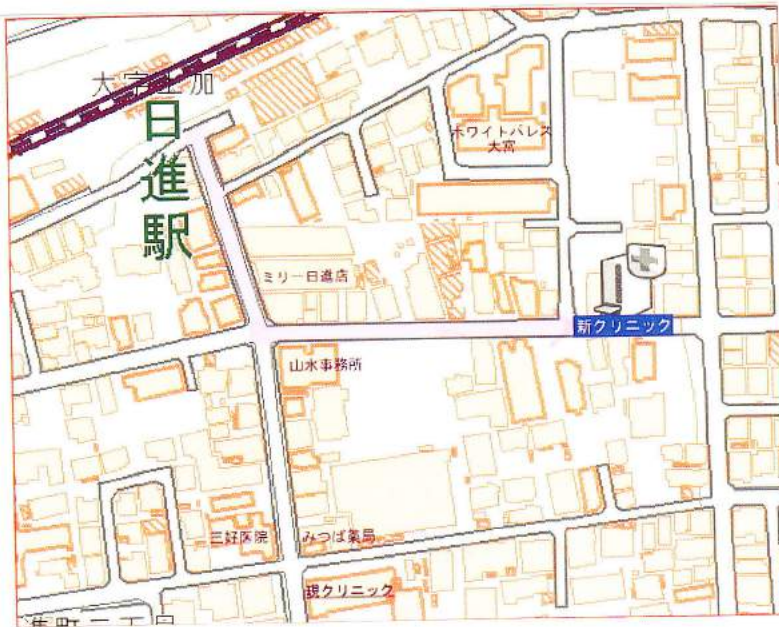
# 金子クリニック



今回は、日進駅から歩いて4分、耳・鼻・のどのお医者さん、金子クリニックさんを紹介させていただきます。

金子クリニックさんは6月15日から同じ日進2丁目内に移転・新規開業されています。移転を機に診療時間が変更になりました。これは院長の金子先生がご自身の年齢と健康を配慮し、少しでも安心できる医療を永く続けていきたいという想いがあるそうです。皆さんも耳・鼻・のどでお困りの際は、金子クリニックさんに相談されてみてはいかがでしょうか？

🌸 移転場所は以下の通りです。 JR川越線 日進駅 徒歩4分



🌸 診療時間 (6月15日より)

	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	●	●	-	●	●	●	-
PM 2:30~6:00	●	●	-	●	●	-	-

※水曜・日曜・祝祭日、土曜日午後は休診



# 花火大会

みなさんは、夏といえば何を思い浮かべますか？

私は、スイカ・海・肝試し……などなど色々思い浮かべましたが

一番の楽しみは、なんと言っても花火大会！！

今回は、まだまだ間に合う埼玉県内の花火大会について紹介させていただきます

7/19(日) 秩父川瀬祭花火大会 300 発

7/25(土) 越谷花火大会 5,000 発

7/30(木) さいたま市花火大会 大和田公園 5,000 発

8/1(土) 戸田橋花火大会 11,000 発

上尾花火大会 10,000 発

朝霞市民祭り 7,500 発

草加市民納涼花火大会 6,000 発

寄居玉淀水天宮祭花火大会 5,000 発

8/2(日) 深谷花火大会 4,000 発

川口たたら祭り花火大会 3,000 発



**8/6(木).7(金) 日進七夕祭り！！**



8/8(土) 東浦和大間木公園 5,000 発

熊谷花火大会 10,000 発

8/15(土) 長瀬船玉まつり 3,500 発

8/16(日) さいたま市花火大会 岩槻文化公園 3,600 発

8/22(土) 東松山花火大会 5,000 発





# たいふうたいさく ばんぜん 台風対策は万全？



台風は事前に備えができる災害ですが、台風が接近してからでは間に合わない対策もあります。今から出来る準備はしっかり整え、危険から身を守りましょう。

## ☆家の外の備え☆ 大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。

- ・窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する。
- ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中に格納する。

## ☆家の中の備え☆

- ・室内からの安全対策  
飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、  
万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドを下ろしておく。
- ・水の確保  
断水に備えて飲料水を確保するほか、  
浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。
- ・避難場所の確認など  
避難する時は持ち物最小限にして、両手が使えるようにしておく。
- ・非常持ち出し品を用意しておく  
以下は例です・・・
- ・リュックサック
- ・飲料水、乾パンやクラッカー、レトルト食品、缶詰など
- ・救急医薬品、常備薬、マスク、紙おむつ、生理用品
- ・現金（小銭も）、現金通帳など、印鑑、健康保険証など
- ・下着、タオル、寝袋、雨具、軍手、靴
- ・ナイフ、缶切り、鍋や水筒、懐中電灯、ラジオ、電池、ロープ、マッチ  
ライター、使い捨てカイロ



## ☆あると便利だったもの☆

ウェットティッシュ、サランラップ、使い捨てコンタクトレンズ





# 夏バテ 要注意



夏バテとは…高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調が夏バテです。

## ○夏バテの症状

### 1. 全身のだるさと疲労感

夏バテの代表的な症状は、全身のだるさと疲労感です。なんとなく体がだるく、疲れが取れにくい日が続きます。また、暑さによって睡眠不足になることも少なくありません。それによって、さらにだるさや疲労感が増すという悪循環に陥ることもあります。

### 2. 食欲不振

自律神経の不調によって消化器の機能も低下し、食欲不振に陥り、体に必要なエネルギーやビタミンの不足を招くことがあります。それによって、だるさや疲労感が増したり、無気力が増幅します。

## ○日常生活でできる予防法

### 1. 栄養価の高い食品を食べる

食欲が減退しがちな夏は、量より質に重点を置いた食事をとりましょう。とくに疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの良質なタンパク質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかりとり入れましょう。



### 2. 室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。エアコンは温度をこまめに調節しましょう。自分でエアコンの温度差が調節できないところでは、エアコンの風が直接当たらないように風向きなどを調節し、上着を羽織ったり、長いパンツをはくなど工夫して体温の調節をしましょう。

### 3. ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

疲れを溜めないことが夏バテの一番の予防法です。なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすりと眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除きましょう。寝る30分~1時間前にぬるめのお風呂につかり、熱くて寝苦しいときには頭部を氷枕で冷やすと、早めに寝付くことができるうえ、より一層深い眠りが得られます。



大原眼科から  
お知らせ!



みんな  
見てね!

皆さん大原眼科のブログご覧になりました事がありますか??

ブログには先生のつぶやき、院内・院外活重か、お役立ち情報、  
スタッフのペット紹介などなど掲載されています!!!  
ぜひぜひご覧下さい♪

ブログは大原眼科のHP、またはQRコードよりご覧頂けます。



土・日曜日のご予約は  
HP、お電話、受付でお取りできます!



## 診療時間・担当医表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	大原	大原	大原	澁谷	大原	大原	(3時まで) 澁谷
	澁谷	清本	清本	清本	澁谷	澁谷	
午後	大原	大原	大原	澁谷	大原	大原	(3時まで) 澁谷
	※	清本	清本	清本	澁谷	澁谷	

※月曜日の午後は、清本先生が5時までで、5時以降は澁谷先生の診察です。

●土曜日の一部と日曜日は予約可能です。日曜日は予約の方優先となる為、  
予約のない方はお待ちいただく場合もございます。

●休診日 祝日

<受付時間>

午前 9:00~12:30

日曜日予約優先

午後 2:30~6:30

9:00~3:00