

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

7月 巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

| 会場 | 診療日 | 受付時間 | 担当医 |
|-----|-------|---------------|------|
| 見立 | 20(木) | 2:00~ 2:30 | 佐藤医師 |
| 虫崎 | | 3:00~ 3:15 | |
| 北小浦 | 13(木) | 2:00~ 2:30 | |
| 黒姫 | | 3:00~ 3:30 | |

| 会場 | 診療日 | 受付時間 | 担当医 |
|-----|------------|---------------|------|
| 鷺崎 | 12(水) | 1:50~ 3:00 | 石塚医師 |
| 藻浦 | 10(月) | 2:00~ 2:50 | 大森医師 |
| 北鶴島 | | 3:15~ 3:40 | |
| 願 | 3(月)・24(月) | 2:00~ 2:30 | |
| 真更川 | | 3:00~ 3:40 | |

熱中症を防ぎましょう

毎年梅雨明け後から熱中症患者が急増します。室内でも熱中症にかかります。屋外はもちろん、室内でも水分補給をこまめに行い、風通しを良くし、熱中症の予防に努めましょう。

予防メモ

- ▶寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気をつけたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方がわからない人は身近な人に相談しましょう。

熱中症の予防はできていますか？

こまめに水分補給をしている エアコン・扇風機を上手に使用している シャワーやタオルで体を冷やす

部屋の温湿度を測っている 暑い時は無理をしない 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子

部屋の風通しを良くしている 緊急時・困った時の連絡先を確認している 涼しい場所・施設を利用する