

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

8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	8(木)・29(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	1(木)・22(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	7(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	19(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	5(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

熱中症を予防しましょう

暑くなる、これからの時季に気をつけなければならないのは「熱中症」です。熱中症とは、気温や湿度が高い環境に長くいることで、からだの中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。めまいや立ちくらみ、全身のだるさ、筋肉痛や頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

熱中症を防ぐための工夫

<暑さを避け、身を守りましょう>

☆室内・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ等を利用し直射日光を防ぐ
- ・部屋の風通しをよくする ・室温をこまめに確認

☆屋外・・・

- ・日傘や帽子の着用 ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける

☆からだの蓄熱を避ける・・・

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある涼しい服装
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

<こまめに水分を補給しましょう>

- ☆室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、意識してこまめに水分補給

