



# 診療所だより ～やまゆりの風～

## 熱中症予防対策

新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用して過ごしている方もいるかと思いますが、これからの季節は気温が上がることから、マスクを着用することで、熱中症にかかる危険性が高くなります。

熱中症にかからないよう、次の対策をしっかりと行いましょう。

### 暑さを避けましょう！

- ・ 扇風機やエアコンを利用し、部屋の温度を調整しましょう
- ・ 無理な運動や作業はしないようにしましょう
- ・ 涼しい格好を心がけましょう
- ・ 帽子や日傘を使用し、日陰を選んで歩くようにしましょう



### こまめに水分補給をしましょう！

- ・ のどが渇く前に水分補給をしましょう  
→ マスクを着用していると、のどの渇きに気づきにくくなります。
- ・ 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに摂取しましょう
- ・ 起床時と入浴前後に水分補給をしましょう



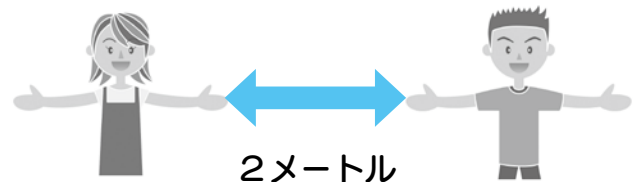
**アルコールは水分補給になりません！**尿の排出量が増えることから体内の水分も排出し、脱水傾向になります。のどが渇いたときは、麦茶や経口補水液などを摂取するようにしましょう。

### 日頃から健康管理をしましょう！

- ・ 体温測定や健康チェックを定期的に行いましょう
- ・ 体調が悪く感じたら、無理せず自宅で静養しましょう

### 適宜マスクを外しましょう！

- ・ 人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外しましょう
- ・ マスクを着用しながらの激しい運動や作業は避けましょう
- ・ 適宜マスクを外して休憩しましょう



## 夏季休診のお知らせ 8月12日（水）から8月14日（金）まで

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック



◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三

### 診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
午後 5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有  
木曜日は12時まで診療  
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先  
福島町字福島139番地1  
☎(0139) 47-3101