

診療所だより

お問合先

東栄医療センター TEL 0536-79-3311

下川診療所 TEL 0536-76-0545

熱中症とコロナ感染を防ごう

※マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けることにより皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなっています。

暑さを避け、水分を摂るなどの熱中症予防と、マスク、換気などのウイルス感染対策を両立させましょう。

《マスクをはずす時の注意点》

- ・屋外で人と十分な距離ができていない場合（少なくとも2m以上）

《マスクを着用する時の注意点》

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避けましょう。

- ・涼しい服装、日傘や帽子。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動。
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

- ・1日あたり 1.2Lを目安に
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- ※心・腎臓に病気があり、水分塩分制限が必要な方は、主治医に確認ください。

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- （エアコンを止める必要はありません）。
- ・窓とドアなど 2か所を開ける。
 - ・扇風機や換気扇を併用する。
 - ・換気後は、エアコンの温度を こまめに再設定。

日頃から体調管理をしましょう。

- ・無理のない範囲で 適度に運動を。
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック。
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養。

新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ

《接種を受ける際に必要な物》

- ・接種券（クーポン券）
- ・予診票（接種日までに記入してください。）
- ・本人確認書類（健康保険証、運転免許証、個人番号カードなどのいずれか1点）
（本人確認書類が無いと接種は、受けられません。）
- ・お薬手帳（お持ちの方のみ）
- ・東栄医療センターの診察券（お持ちの方のみ）

◆ 注意事項

- ・接種日自宅を出る前に体温を測定し、37.5°以上の発熱がある場合や体調不良の方は来場を控え東栄医療センターへご連絡ください。☎79-3311
- ・接種される時は、肩を出しやすい服装でお願いします。

8月の住民健診（集団）予定（受付 午後1時30分～午後3時）

- 2日（月）御園
- 7日（土）全地区送迎なし（受付 午前8時30分～午前11時30分）
- 16日（月）三輪（日向・日蔭・横引・深谷）
- 23日（月）月 中設楽（先林）
- 30日（月）三輪（上奈根 下奈根 河内 市原）

※住民健診（集団）は完全予約制となります。

※東栄医療センターで定期的に受診されている方を対象に個別健診を行っております。

定期受診時に次回の受診日と合わせて個別健診の予約をお取りください。

●8月の予定

- | | |
|--------|--|
| 精神科 | 6日（金）20日（金） |
| 日曜外来 | 8日（日） |
| 午後整形外科 | 2日（月）16日（月）23日（月）30日（月）
6日（金）20日（金） |

東栄医療センターからのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。