



☆今年も七夕祭りをします☆



今年も七夕の季節が近づいてまいりました。毎年ご好評をいただいております七夕飾りを今年も実施します。病院1階ロビーに飾っていますのでご覧ください。また、自由に願い事が書ける短冊を用意していますので、来院された際は是非、短冊に願い事を書いてください。皆さんの願い事が叶うといいですね。

マスク着用で熱中症のリスク高まる！



今年も暑い夏がやってきました。気温が高くなると熱中症に注意が必要です。新型コロナウイルスの影響によるマスクの着用で、熱がこもりやすくなっています。マスクをしていると口の中は湿度が保たれるため、のどの渇きは感じにくいとされています。今夏も意識して、こまめに水分補給をすることが大切です。また、屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、マスクは適宜外すように厚生労働省からの呼びかけもあります。熱中症予防のために、マスクの着用の際のポイントについてももう一度確認してみましょう。



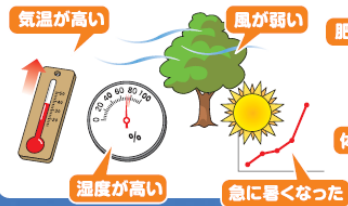
熱中症を予防しましょう！

7月1日～8月31日は「熱中症予防強化月間」として熱中症の注意喚起を行っています。「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温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指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

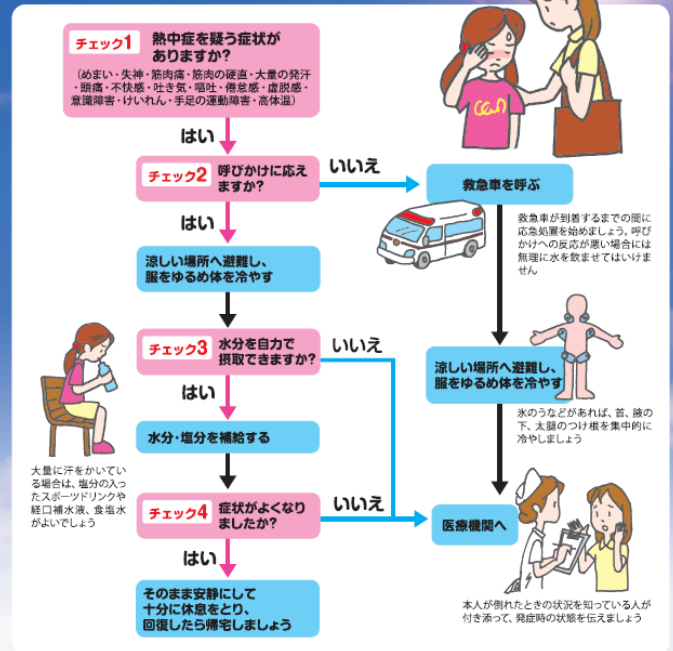
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



環境省

(厚生労働省HP、環境省HPより)



健康教室(すこやか会)は今年度の開催は中止となります。

しっとこ教室(生活習慣病教室)は、開催の日程が決まり次第、病院だよりやホームページ等でお知らせします。皆様方の参加をお待ちしております。

