

DAISHI DASH

発行者 川崎医療生活協同組合
大師診療所所長 高村 彰夫
発行日 2023年 7月1日

熱中症注意報

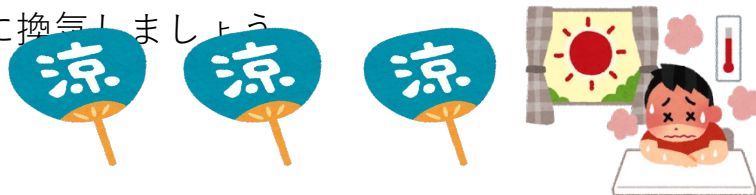
気温があがるこれからの時期、注意したいのが熱中症です。今年もまだ『マスクの着用』をしているので体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の温度が上がることで、気づかないうちに脱水症状を起こす恐れがあります。

こまめに水分を補給しましょう

室内でも、外出時でものどの渴きを感じる前に、水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、塩分やミネラルが含まれた飲料がおすすめです。

暑さを避けて過ごしましょう

できるだけ風通しのよい日陰などの涼しい場所で過ごしましょう。クーラーも早めに点検し、使える状態を確認し、我慢せず使いましょう。クーラー使用時は定期的に換気しましょう。



☆大師診療所からのお願い☆

診療所受診の際は、マスクの着用をお願いします。

* 定期通院の方でも**発熱や感冒症状がある場合には事前にお電話でお問い合わせ下さい**。症状がある方は、お入りになる前に入り口横にあるインターホンでお知らせください。

☆日曜健康診断のお知らせ☆

7月23日・9月24日・10月22日・11月26日・2024年3月24日
平日はお仕事などでお忙しい方も完全予約制ですので、密を避け、待ち時間も少なくお受けいただけます。この機会にぜひご利用ください。

☆大師カフェ☆

7月14日(金曜日)午後2時～レインボーの家4階 参加費無料
『薬について』薬剤師がお話します。地域の方のご参加もお待ちしております。8月はお休み。次回は、9/8『口腔ケア』を予定しています。

☆パワーアップ増資月間☆


6・7月は多目的トイレ造設のため強化月間を行っています。期間中、加入・増資をして頂いた方にミネラルウォーターをプレゼントしています(期間中1回限り)。是非ご協力よろしく
お願いします。



☆7月17日(月)は祝日のため休診です☆

熱中症危険度

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

レベル1めまい、立ちくらみ、筋肉痛、
大量の汗

レベル2頭痛、吐気、体がだるい、虚脱感

レベル3意識がない、けいれん、高い体温



～熱中症の予防方法～

- ★ 汗をかく前に水分補給を！
- ★ 直射日光や高温下に長時間いない！
- ★ 野外では帽子をかぶる！
- ★ こまめに休憩をしよう！



※熱中症の症状がみられたら、まずは涼しいところで安静に過ごし、水分補給を。氷で左右の首や太ももの付け根の内側を冷やします。それでよくなる場合や重症の場合はすぐ受診しましょう。

