



★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。



熱中症を予防しましょう！



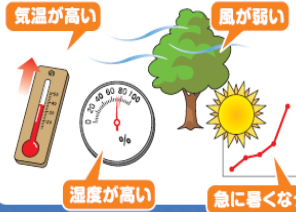
7月1日～8月31日は「熱中症予防強化月間」として熱中症の注意喚起を行っています。「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



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

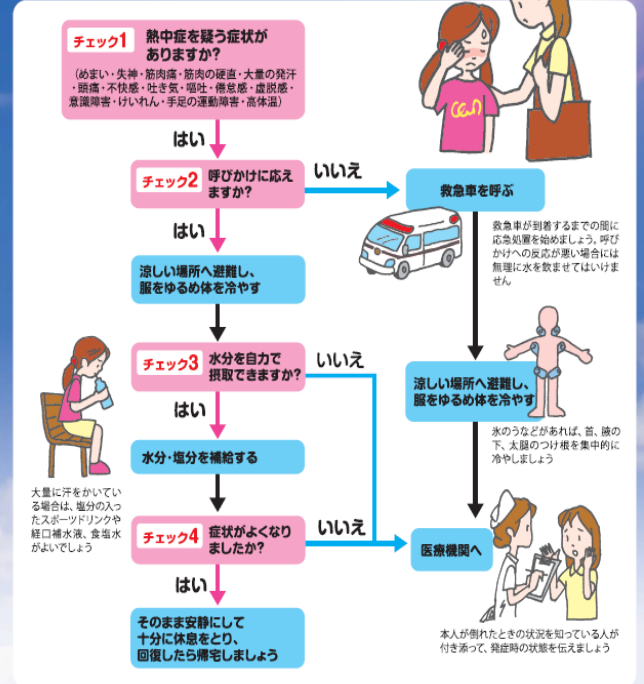
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*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

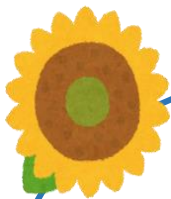
熱中症の応急処置

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、状況を確認してから対処しましょう。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)、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。

