



☆七夕飾りを実施します☆

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階の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ご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良いですね。



熱中症に注意しましょう！！



今年も暑い夏がやってきました。地球温暖化が進む現在、熱中症のリスクが高まっています。

「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ましょう。また、こまめな水分・電解質の補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。



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く日でも、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

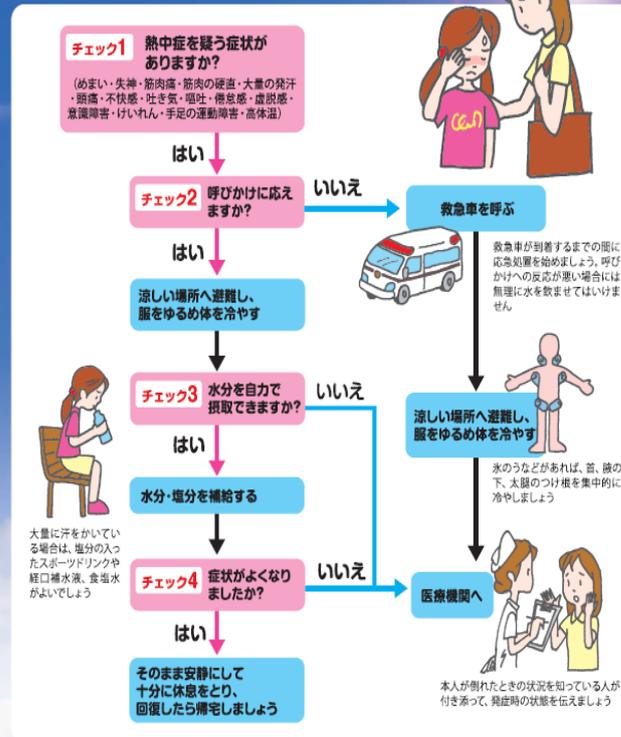
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*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

(環境省 HP より)



～生活習慣病教室・しっとこ教室～

- 7月17日(木)午後2時~3時30分「糖尿病」(受付 午後1時30分~)

場所: 白鳥病院 2階大会議室 / 参加費 80~390円

※ご希望の方は、事前予約が必要です。主治医または担当看護師へ

お申し付けください。(感染症対策のため、マスク着用をお願いします)

健康教室(すこやか会)は、今年度の開催は中止となります。

