



☆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。

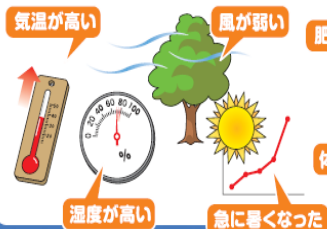
「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけましょう。また、こまめな水分・電解質の補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。



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

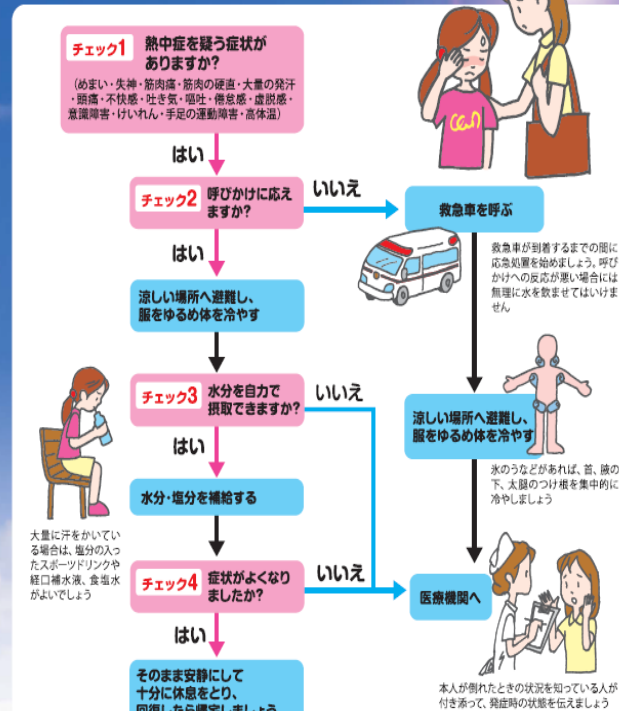
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になれません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*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

(環境省 HP より)



食中毒にご注意を!

気温や湿度が高くなり食中毒になる危険が高い季節となりました。

持ち帰りや宅配などのサービスを利用する人も増えています。また、飲みかけのお茶やジュースを常温で放置してしまいと菌が増殖する原因にもなってしまいます。心当たりはありませんか？

嘔吐や激しい腹痛などの症状がある場合は速やかに病院へ行きましょう。

7月1日は…

健康独立宣言の日 !!



7月は1年の中での折り返しの月となります。日々の生活の中での健康について振り返ってみませんか？

「目指そう健康 100 歳現役」をスローガンに自身の健康づくりについての意識を高めて行きましょう!