

7月の外来医師診療予定

		月	火	水	木	金
午前	内科	松浦 (下嶋)	細川	岩隈	細川	黒田
	リハビリ	菊田	菊田	菊田	菊田	菊田
午後	内科	秋山 (松浦)	細川	岩隈	細川	秋山
	リハビリ	菊田	菊田	菊田	菊田	菊田

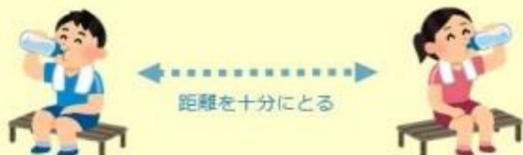
「新しい生活様式」での熱中症予防!!

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者や子供、障害のある方は熱中症になりやすいので、周囲の方も配慮してください。



あとがき

テレワーク(在宅勤務)、テレビ会議、時差出勤、これまでの生活とは異なる「新たな日常」……。人と人とのコミュニケーションが、希薄になるのであればちょっと寂しい。そうならない「新たな日常」になってほしい。



広報誌

つつじ

令和2年7月1日発行

第101号



7月行事予定

今月の行事予定はありません。



謝 辞



このたびの新型コロナウイルス関連におきまして、当院に対しても各方面より、多大なる激励、協力、御寄贈をいただきましたことを、深く感謝するしだいです。

この流行の完全な終息には、まだ時間がかかると推測されますが、皆様方におかれましても、ご健勝を、心よりお祈り申し上げます。

医療法人社団つつじ会 院長 黒田 義彦

あいうえお順

- 株式会社 ホリ様 マスク
- ㈱資生堂様 アルコール消毒液
- ㈱北洋銀行様及び鹿島アントラーズFC奈良竜樹選手様 マスク
- 金滴酒造株式会社様 酒かす
- 厚生労働省 マスク
- 新十津川商工会様 マスク、消毒液
- ネスレ日本様 チョコレート
- 北海道コカコーラボトリング株式会社様 自社製品、アルコール代替品
- ホクレン様 LL牛乳
- 北海道医師会様 アルコール消毒液
- 茂田石油株式会社様 マスク
- ㈲佐多宗二商店様 アルコールスプレー容器

当院へのご配慮につきまして心より感謝もうしあげます。



※ 子供たちは屋外のため、マスクを外してもらいました。

世界どこでもオンライン面会

