

山本医院かわらばん 8. 9月号

令和2年

～お盆休みのお知らせ～

※8/11(山の日)、13(木)、14(金)、15(土)、16(日)となります。

残葉があるうちに、早めの受診をよろしく申し上げます。

- ・※当院では、新型コロナ対策として、先月より、正面玄関にて体温測定を実施しています。また、受診時のマスク着用をお願いしています。(マスクのない方に関しては窓口まで、ご相談ください。)
- ・発熱、咳、咽頭痛、などの症状がある方は受診前に一度、当院までご連絡ください。ご協力のほど、お願いいたします。

山本医院 21-3905



熱中症を予防するために、効率的な水分補給を！！

- ・一般的に、人の1日の水分出納は約2.5Lです。(尿約1.5L、不感蒸泄約0.9L、便約100ml) 夏場は汗をかく分、意識して水分の摂取を心がけてください。運動量が多く汗をかく事が多い人は、水分に加え、塩分も一緒に摂取する必要があります。(高血圧などの持病がある方は、まずは主治医におたずねください。)