

～お知らせ～

《休診日》

7/18(月)海の日、8/11(木)

8/13(土)、8/14(日)、8/15(月)お盆休み



これからが暑さ本番です！！

・6/27、28九州地方で梅雨明けが発表されました。梅雨が明けるとより心配されるのが熱中症です。ここ最近、特に熱中症による救急搬送が急増しています。

そこであらためて、熱中症はどんな場合に起こりやすいでしょうか。

熱中症を引き起こす条件には気温が高い、風が弱い等の環境因子や、激しい労働や運動によって体内に熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できない時などがあげられます。



～日常生活での熱中症予防～

- ① こまめに水分をとる
- ② エアコン、扇風機を活用
- ③ シャワーやタオルで身体を冷やす
- ④ 部屋の温度や湿度をはかる
- ⑤ 暑いときは無理をしない
- ⑥ 涼しい服装で過ごす
- ⑦ 部屋の風通しをよくする



◎自分で水が飲めない、脱力感、倦怠感が強く動けない、意識がない、

いつもと様子が違う、けいれんがある等⇒こんな時はすぐに救急車を！！