

熱中症の予防

熱中症は特に7月と8月に集中しています。午後2時～午後4時までの間は十分注意しましょう。

・ 熱中症を予防するには ・

① 朝食をしっかり取りましょう。

無理なダイエットは控え、ビタミンと適度な塩分の補給をしましょう。

② 水分をしっかり取りましょう。

塩分を含んだスポーツドリンク等で水分補給すると効果的です。アルコールは尿の量を増やし、一旦吸収した水分も一緒に尿で失われてしまうので×。

③ エアコンの当たり過ぎに注意

体温を下げる為に汗をかくことはとても重要です。

うまく発汗出来るように、暑さへの慣れが必要です。エアコンの当たりすぎは風邪の原因！！

④ 睡眠をしっかり取りましょう。

睡眠不足や体調不良の人は熱中症を起こしやすくなります。早寝・早起きをし、朝夕の涼しい時間に体を動かしましょう。

7月の予定

- ・ 12日(金) 健康相談 13:30～
- ・ 16日(火) 陽だまりの14:00～

6月から下船渡仮設の支援員になりました鈴木と亘理です。富沢仮設と兼務になりますので
午前か午後、談話室におります。
どうぞ気軽にお茶飲みしにいらしてください。

7月の休日当番医

医科

- 7日 鳥羽整形外科医院(盛町)
- 14日 山崎内科医院(盛町)
- 15日 うのうらクリニック(立根町)
- 21日 広田診療所(広田町)
- 28日 鶴浦医院(高田町)

歯科

- 7日 吉田歯科医院(高田町)
 - 14日 きかわだ歯科クリニック(小友町)
 - 15日 細川歯科医院(大船渡町)
 - 21日 たかた歯科医院(矢作町)
 - 28日 橋爪歯科医院(大船渡町)
- 医科は9時～17時 歯科は9時～正午の受付です。

