

『新しい生活様式』における熱中症予防について

今年の夏は、引き続き新型コロナウイルスの予防が必要です。

①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いに合わせて「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策を生活に取り入れていただいているところですが、合わせて熱中症にも注意が必要です。

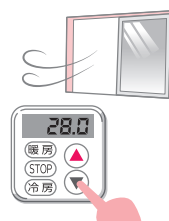
気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。
屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずしましょう。



マスク着用時には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。
また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。



新型コロナウイルス感染予防のために、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。
この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。
体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



「ミナモ」が紹介する親子で一緒にごはんを作る食育動画について

新型コロナウイルス感染症の影響により、集団での調理実習等が自粛されています。そこで、幼児・児童を中心とした幅広い世代の方を対象とした食育推進を目的として、ミナモによる動画配信が開始されました。ぜひご覧ください。



ミナモ公式ウェブサイト「ミナモTV」(<https://minamo-official.jp/>)

YouTubeを活用し、ミナモTVウェブサイトに掲載



7・8月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力お願いします。

※電話でご確認のうえ、お出かけください。都合により変更する場合がありますので、最新の情報を加茂医師会ホームページにて確認してください。

※途中休憩があります。各医療機関にご確認ください。

| 日程 | 【医科】診療時間 9:00~17:00(受付時間は16:30まで) | 【歯科】診療受付時間 9:00~13:00 |
|------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 7月19日(日) | 太田メディカルクリニック TEL:26-2220 | ふくた歯科クリニック TEL:24-0606 |
| 7月23日(木・祝) | 和知すこやかクリニック TEL:43-3001 | ふくい歯科 TEL:26-2266 |
| 7月24日(金・祝) | うえだクリニック TEL:26-2281 | 渡辺歯科医院 TEL:25-2716 |
| 7月26日(日) | 木沢記念病院(当直医) TEL:25-2181 | 山田歯科医院(富加町) TEL:54-2493 |
| 8月2日(日) | 木沢記念病院(当直医) TEL:25-2181 | たけのこ歯科医院 TEL:42-6073 |
| 8月9日(日) | 太田メディカルクリニック TEL:26-2220 | みやもと歯科 TEL:24-7070 |
| 8月10日(月・祝) | 林クリニック TEL:28-8899 | ヒロ歯科医院 TEL:25-2097 |
| 8月16日(日) | 粕谷医院 TEL:43-0035 | アスナロ歯科クリニック TEL:28-0050 |
| 8月23日(日) | 木沢記念病院(診察室) TEL:25-2181 | 松村歯科医院 TEL:26-2221 |
| 8月30日(日) | 堀部医院 TEL:25-2910 | 井村歯科医院(川辺町) TEL:53-5715 |

新型コロナウイルス感染症についての相談窓口：発熱や咳等の風邪症状が続いている方、または息苦しさ・強いだるさがある方

〈帰国者・接触者相談センター〉可茂保健所 **25-3111**(内線358)

毎日(24時間)(平日9時~17時以外は電話呼出対応)