

紫原生協クリニック通信

2020年8月号

夏本番

マスク使用に注意

厚生労働省からの「熱中症予防×コロナ感染防止」で暑い夏を乗り切りましょう。



診療案内		
曜日	午前	午後
月	○	○
火	○	○
水	○	休診※1
木	○	休診
金	○	○
土	○※2	休診

※1 訪問診療と第2・4水曜は
小児の予防接種です。

※2 第1土曜日は休診です。

【受付時間】

午前9時～11時45分

午後3時～4時45分

【エコー検査の可能な曜日】

月曜、水曜、金曜

【予防接種】

高校生以上の予防接種は随時承っております。

第2・4水曜日午後は中学生以下の予防接種を行っております。

全て予約制となっておりますので詳しくはクリニックまでお電話ください。

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症防止の観点から、(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗いの徹底、(4)密集、密着、密接を避ける、(5)換気の確保など、(6)新しい生活様式を両立させよう。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると呼吸からの熱がこもりやすくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で

人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

＜マスク着用時は＞



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する情報:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/sunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.safety.or.jp/>

