なかがわ便り

R3.7発行

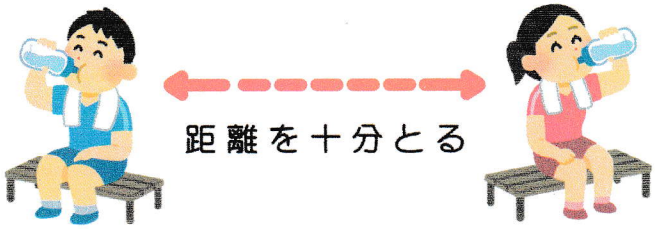
第21号 おもて

『感染対策』しながら『熱中症対策』

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクは今の生活から切り離せないものとなりました。ですが、暑い夏にマスクを着けていると体の熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりして、体温調節がしづらくなってしまいます。感染対策を行いながら、熱中症も予防していくことがとても大切です。

マスク熱中症を予防

屋外で周囲の人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる時には適宜マスクを外すようにしましょう。マスクを着けている時には負荷のかかる作業や運動を避け、適宜休憩をとりましょう。



ステイホーム熱中症を予防

家の中にいても熱中症は起こります。エアコンを利用するなどして室温を調整しましょう。また家庭用エアコンには換気の機能がないものが多いため、１時間に２回（数分間ずつ）は２方向の窓を全開にするなどして換気をしましょう。

のどが渇く前に水分補給

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水が進む危険性があります。喉が渇いていなくても水分補給をすることが大切。食事以外で１日1.2リットルを目安に１時間おきに飲むことを意識します。飲料は冷たすぎないものにしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給もお忘れなく。

暑さに備えた体づくり

暑くなり始めの頃から、朝や夕方の涼しい時間に散歩をしたり、自宅内での活動量を増やしたりして、適度な運動で体を暑さに慣らしていきましょう。入浴はシャワーだけでなく、湯船に浸かるのも有効です。

医療法人　中川病院

新型コロナウイルスワクチン接種に係るコールセンターの24時間対応について

愛媛県では、新型コロナウイルスワクチン接種が本格化してきたことに伴い、6月から24時間で相談をお受けできる体制を整備しております。

県コールセンター

受付時間	電話番号
24時間	0120-567-231 （フリーダイヤル）

○受付内容　接種後の副反応・忌避事項に係る相談
副反応等がでた場合の医療機関を受診するかどうかの相談など

※　土日祝日も対応しています。

よくある質問などは愛媛県のHPや厚生労働省のHPにまとめていますのでお電話の前にもご参照ください。
（下記のQRコードからホームページをご覧になれます）

愛媛県庁公式ホームページ
新型コロナワクチンの接種について

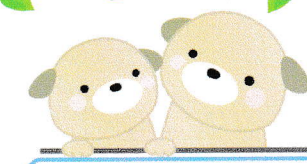
厚生労働省ホームページ
新型コロナワクチンQ＆A

休日診療のお知らせ

7月25日(日)
8月22日(日)

東温地区休日当番のため
診療いたします。

診療時間
9：00～17：00



今年の8月15日は
日曜日のため
臨時休診日はございません

医療法人　中川病院