

◇熱中症にご注意ください◇

今年は昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染対策からマスクを着用していることも多く熱がこもりやすくなっております。

熱中症は重症度から 1 度から 3 度に分類されます

- ・ 1 度（熱けいれん） めまい 失神 筋肉痛 筋肉の硬直
- ・ 2 度（熱疲労） 頭痛 気分の不快 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感
- ・ 3 度（熱射病） 意識障害 痙攣 手足の運動障害 高体温

◎応急処置としては下記の方法があります

- ・ 暑い現場から涼しい日陰、冷房が効いている部屋等に移す。
- ・ 水分、塩分をとらせる（スポーツドリンクと水 一対一）。
- ・ 衣類を緩めて（場合によっては脱がせる）、体からの熱放射を助ける。
- ・ うちわや扇風機の風を当てる、氷嚢などを首・わきの下・足のつけ根に当てる。

◎判断に迷ったら医療機関受診をしましょう

特に呼びかけに応じない、あるいは自力で水分が取れないときは、必ず医療機関を受診（あるいは 119 番で救急車を要請）しましょう。

普段から適切な水分補給、塩分補給を心がけましょう。

◎「手洗い」「うがい」「笑い」「マスク着用」を心がけましょう

引き続き新型コロナウイルス感染の立場から、手洗い・うがい・笑い、そして適切なマスク着用をよろしくお願ひ申し上げます。

（人が集まる場所等ではマスク着用が必要ですが、周りに人がいない（2m 半径にいない）屋外等ではマスクを外すなど適切に使用しましょう。）

編集・発行  
南相馬市立総合病院附属小高診療所  
〒979-2102  
南相馬市小高区小高字金谷前 84  
電話 0244-44-2025

令和3年8月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	山の日	振替休日	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明				
	22	23	24	25	26	27	28
午前		中尾誠利	小鷹昌明	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後					今野 明		
	29	30	31				
午前		中尾誠利	中尾誠利				
午後			小鷹昌明				

令和3年9月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後					今野 明		
	5	6	7	8	9	10	11
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	小鷹昌明	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	12	13	14	15	16	17	18
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明				
	19	20	21	22	23	24	25
午前		敬老の日	中尾誠利	高橋哲之助	秋分の日	中尾誠利	
午後			小鷹昌明				
	26	27	28	29	30		
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明		
午後			小鷹昌明		今野 明		