

令和2年度版 「新しい生活様式」における

熱中症予防行動

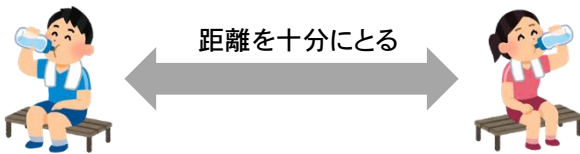
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける**等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました。

1 暑さを避けましょう

- ✓ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ✓ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ✓ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ✓ 涼しい服装にする
- ✓ 急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ✓ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ✓ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
- ✓ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ✓ のどが渇く前に水分補給
- ✓ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ✓ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ✓ アルコールでの水分補給は×

4 日頃から健康管理をしましょう



- ✓ 日頃から体温測定、健康チェック
- ✓ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ✓ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ✓ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ✓ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

注意! 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、マスクの着用をお願いしていますが、マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きを感じにくくなり、知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高まるといわれています。また、高齢者、子ども、障害者は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

外来で受診してから処方箋をもらいましょう

新型コロナウイルス感染対策のため、4月6日から実施しておりました電話での処方箋の発行は、緊急事態宣言が解除され行動制限が緩和されたことから、7月1日より、外来診療後に処方箋を発行する方法に戻すことといたしました。

つきましては、現在のお薬がなくなる前に外来受診をしていただきますようお願いいたします。

また、発熱がある場合は事前に電話をお願いします。

なお、来院時のマスク着用と、入口での検温にご協力をお願いします。



会計年度任用職員〔病院入口での来院者の検温対応業務〕を募集します

※募集要項等の詳細については、7月6日(月)に小国町のホームページに掲載します。

小国町立病院外来診療体制

令和2年7月1日現在

診療科	午前 午後	受付	診察	診察室	月	火	水	木	金	
内科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	一診	山形大 佐藤(諒)6日 鈴木(大)13・27日 細川(雅)20日	伊藤副院長	伊藤副院長	山川(洋)	伊藤副院長	
				二診	阿部院長	山形大 奥本(和)	阿部院長	阿部院長	山川(洋) (検査後)	
				三診	山川(洋) (検査後)					
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診		伊藤副院長 (予約のみ)				
				二診	山形大 菅原(心)	山形大 奥本(和)	山形大 今(孝)	伊藤副院長 2・16日 山形大 小林(祐)9・30日	山川(洋)	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	山形大 小林(信)6日 石垣(隆)13日 阿部(拓)20日 高橋(辰)27日	山形大 村中(あ)7・21日 松内(祥)14・28日	山形大 藤井(隆)1・15・29日 粟野(裕)8・22日	山形大 目黒(亨)2・9日 江口(誠)16・30日	山形大 橋本(多)3・17日 中村(和)10・31日		
	午後	13:30-14:30	13:30-15:00 (14:30まで待合室にお越しください)							
整形外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		公立置賜総合 土屋(匡)7・21日 松木(宏)14・28日		公立置賜総合 岩崎(聖)2・16・30日 大楽(勝)9日	山形大 和根崎(禎) 3・17・31日		
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00					山形大 出井(麗)3日 酒井(一)10日 中村(文)17日 深瀬(実)31日		
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	山形大 高橋(良)6・20・27日 岡崎(慎)13日						
眼科	午前	8:00-11:30	10:00-13:00		山形大 富樫(敬)					
耳鼻 いんこう科	午後	12:30-16:00	13:30-16:30 (16:00まで待合室にお越しください)	山形大 成澤(健)		山形大 天野(彰) 1・8・15・29日 成澤(健) 22日		山形大 千葉(真)		

診療科	午前 午後	受付	診察	月	火	水	木	金	土	日祝
歯科 (予約制) ☎62-2513	午前	10:00-12:30	10:00-13:00	休診	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	休診
	午後	14:00-17:30	14:00-18:00		新潟大 羽賀(健)7・14・28日 遠藤(諭)21日	新潟大 長谷部(大) 1・15・29日 片桐(渉)8・22日	新潟大 須田(大)2・9・30日 新美(奏)16日	新潟大 渡辺(真)		
予防歯科や口腔外科の先生もおりますので、お口の中のこと全般にご相談ください										

※外来診療体制は変更になる場合がありますので、電話で問い合わせてください。

診療日変更等のお知らせ

小児科

7月3・10・17日(金) 午後休診(町の乳幼児健診)
※新型コロナウイルス感染症の影響により、乳幼児健診日に変更になる可能性があります。



小国町立病院

<http://www.ogunibyoin.jp/>

小国町立病院

検索

〒999-1356 西置賜郡小国町大字あけぼの一丁目1番地

☎.0238(61)1111 FAX.0238(61)1115

歯科直通 0238(62)2513