

令和2年度版 「新しい生活様式」における

熱中症予防行動

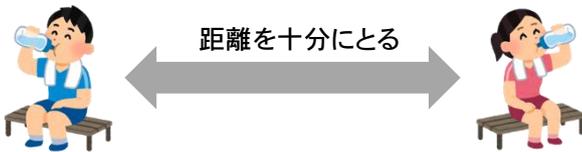
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける**等の「**新しい生活様式**」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました。

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**をお願いいたします。

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(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