

今年はコロナウイルスの影響で、どこへ出かけるにもマスクが必須となりましたね。
暑さが本格化してくると、熱中症も気をつけなくてはなりません。
熱中症予防 × コロナ感染防止で夏を乗り切りましょう！

① マスク着用時に気をつけたいこと

- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給しましょう

気温が高い時は特に注意しましょう！



② 屋外での対策

屋外で人と2メートル以上(十分な距離)離れている時はマスクを外しましょう

③ 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内へ入れなければ、外でも日陰へ



④ 水分補給

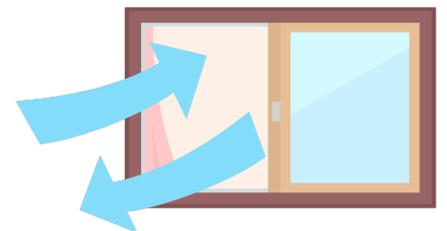
- ・1日あたり1.2リットルを目安に(1時間ごとにコップ一杯)
- ・起床後や入浴前後も水分補給を！

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！



⑤ エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所をあける
 - ・扇風機や換気扇を併用する
- 換気後はエアコンの温度をこまめに再設定



⑥ 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理

- ・暑くなり始めた時期から、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分程度の運動)
- ・定時の体温測定と健康チェック

お互いに積極的に声を掛け合い、対策しましょう！

子宮頸がんワクチンについて

当院でも定期接種を行っております。

【対象年齢】八戸市民・階上町民で対象年齢に該当するお子さん
(平成15年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性)

【標準の接種年齢】 中学校1年生相当

【回数】 3回

【接種方法】 当院ではサーバリックスのみ対応

- ・ 2回目:1回目から1か月の間隔で接種
- ・ 3回目:1回目から6か月の間隔で接種



【持ち物】 母子手帳・

ご希望の方はワクチンの効果、副作用についての説明を読み、ご理解いただいた上で、お電話にてご予約をお願い致します。

ワクチン在庫確保のため接種の2日前までにご連絡をお願い致します。

7月・8月の診療時間変更・休診のお知らせ

【7月】

7月10日(金) 会議のため	外来受付 17:45 まで
7月11日(土) 会議のため	外来受付 11:30 まで
7月16日(木) 研修会のため	午後休診
7月21日(火) 会議のため	午前外来受付 11:30 まで

(※午後は通常通り診察致します)

7月30日(木) 会議のため	午後予約の方のみ
7月31日(金) 医師会理事会のため	外来受付 17:45 まで

【8月】

8月13日(木)～8月15日(土)	お盆休み
8月28日(金) 医師会理事会のため	外来受付 17:45 まで

ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解のほど、宜しくお願い致します。