

病院駐輪場の場所が変更になりました。

6月15日(月)午後から、病院駐輪場の場所が変わりました。

※地図内の赤い場所になりました。

旧駐輪場は7月6日(月)から使用できなくなります。

※病院車両の駐車場になります。



マスク着用時は要注意！「熱中症」は予防が大切です。

地球温暖化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きする熱中症。

熱中症は、夏の暑い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。特に今年は、新型コロナウイルス感染予防のため、マスクを着用することにより、熱がこもりやすく注意が必要です。

熱中症にならないためには

- 1、暑さを避ける …外出するときは、日陰を歩く、日傘をさす、帽子をかぶるなどで直射日光を避けましょう。
室内では、ブラインドやすだれなどで日光を遮り、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。
- 2、服装の工夫 …通気性のよい吸汗、速乾の衣類をえらびましょう。
- 3、こまめに水分補給 …喉の渇きを感じる前に水分補給をしましょう。
大量の汗をかいたら水分と共に塩分を取りましょう。
- 4、急に熱くなる日に注意 …身体が上手に発汗できるようになるためには暑さへの慣れが必要です。
寝不足や風邪などで体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 5、マスクを適度にはずしましょう … 気温湿度の高い中でのマスクの着用は要注意です。