

いたやだより No.140

毎日だんだんと暑くなってきました。
水分補給などをして熱中症にならないよう気を付けてくださいね！

～お願いとご協力～

3月13日より「マスク着用は個人の判断に委ねる」「医療機関の受診時はマスク着用を推奨する」という政府の指針が出ましたが、当院では、感染予防のため、これまで通り、院内へ入るすべての方に、必ずマスク着用をお願いすることとします。

又、来院時の検温も、引き続きお願いいたします。

風邪症状の方や熱のある方は、あらかじめ申し出るか、電話でご相談下さい。

又、入院患者さんのご面会、お見舞いは、ご家族以外の方はご遠慮下さい。
ご家族の方の面会は、ご相談ください。

～いたや職員だより～

5/19に防火訓練を行いました。当院では、年2回実施しています。
もちろん火を出さないことが一番ですが、万一のことがあった場合、日頃から訓練し、慌てず、冷静に行動できるよう努めていきたいと思っております。



<健康クイズ>

- 第1問 暑い日のエアコンの温度はどれくらいに設定すれば良いでしょうか？
①18度 ②28度 ③38度 →答えは②
- 第2問 夏の熱帯夜に気持ちよく眠るためにはどうすれば良いでしょうか？
①朝まで扇風機を体に当てて寝る ②エアコンを緩めにかけて寝る
③窓を開けて寝る →答えは②
- 第3問 夏の代表的なスイカはどれくらいの水分を含んでいるでしょうか？
①50%くらい ②70%くらい ③90%以上 →答えは③
- 第4問 夏バテ防止に一番おすすめの食べ物は次のうちどれでしょうか？
①チーズ ②ウィンナー ③うなぎ →答えは③
- 第5問 夏は暑い体体の疲れがたまりやすくなります。疲れをとるための効果的な方法はどれでしょうか？
①お昼寝する ②お菓子をいっぱい食べる ③運動をあまりしない →答えは①
- 第6問 上手に汗をかく方法で、効果的なものは次のうちどれでしょうか？
①暑い日に冬の服を着る ②辛い食べ物を毎日食べる
③ぬるいお湯に腰まで入る半身浴をする →答えは③
- 第7問 夏によく利用するエアコンの使い方として正しいものはどれでしょうか？
①省エネのため窓は絶対開けない ②部屋が暗くなるためカーテンは閉めない
③数時間に一度は窓を開けて空気を入れ替える →答えは③