

# いたやだより No.141

そろそろ梅雨明けとなり、夏本番になります。

温暖化の影響なのか、異常な暑さになる日も多々あります。家の中にいても、熱中症になる人もいます。電気代高騰が続いていますが、家ではエアコンも利用し、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。

## ～室内熱中症予防～

### 1. 温度と湿度を気にする

冷房機器や除湿器などを利用し、快適な環境を保つ

### 2. 室温を適切に保つ

扇風機、エアコン、遮光遮熱カーテンやサンシェード、すだれなど活用し、快適室内温度を保つ

### 3. こまめな水分補給、適度な塩分補給、休憩

室内にいる時は屋外に比べて汗をかいたりすることが少ないため、のどの渴きを感じにくいことがある。のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をする。又汗を大量にかいたときは適度な塩分補給も重要です。

### 4. 生活リズムを整える

睡眠不足、体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。バランスのよい食事、しっかりと睡眠をとり、体調管理をする。

### 5. 体を暑さに慣れさせる

適度な運動や、湯船につかっての入浴で、体を暑さに慣れさせる。運動時、入浴時は、水分、塩分補給を忘れずに。

### 6. 自分も家族もなるかもしれないと、お互い気にかける



## ～いたや職員だより～

6/6、7に院内感染対策研修として、結核について勉強しました。

