



代々木診療所だより N0315



2020年6月25日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2020年7月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (4日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

土曜日診療は第1週です。

8/13～8/19は夏休みで休診となります

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、7月4日です 次月は、8月1日です



梅雨から夏へ…この時期の体調管理



1. 熱中症に注意

急に暑くなって、体がなれていない時期、知らない間に脱水を起こしています
マスクの中は熱くなるので、特に注意！ 誰もいないところで、マスクを外し交換！
暑い日差しの中、外出はできるだけ控えて、日陰や涼しい建物の中で休憩！
水分の補給を忘れないように！ 気温に合わせて、衣服の着脱で調整を！

2. 梅雨時の注意

室内に洗濯ものがいっぱい。高温多湿！ カビが生えて、食中毒の危険も大です！
空気の入替えだけでは不十分ですから、エアコンで除湿もしましょう！
エアコンを使い始める前に、エアコンのクリーニングを忘れずに！

3. 食べ物の注意

食べ物を室内に置いたまましていると室温の急上昇により、腐敗も進みます！
食事は、その時食べない時は、冷蔵庫や冷凍庫に保管し、早めに食べよう！
冷蔵庫の中もチェックして、消費期限内に食べるようにしよう！
台所の流し台、包丁、まな板、布巾などはきれいに洗おう！
食事作りの前、食べる前の手洗いを忘れずに！
暑い時に、冷たいものばかり摂りすぎると、胃腸を壊しやすくなるので注意！

4. 毎日の健康管理で、感染症の予防と夏バテ予防

- ◎ 毎朝の検温、手洗いとうがいも毎日続けよう！…早めに休んで体調を整えよう！
- ◎ 野菜もたんぱく質も、栄養バランスが摂れた食事を摂っていますか！
- ◎ 夜遅くならないように、睡眠を十分にとろう！