あま市民病院だより

健診を受けられた方、検査結果をそのままにしていませんか？

検査結果がお手元に届いている方で、検査や医師の診察が必要と判定された方はまずは、かかりつけ医または医療機関を受診してください。

熱中症に注意！ 熱中症を防ぐには「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

水分補給

・こまめな水分補給
・のどが渇く前に水分補給
・たくさん汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに

暑さを避ける

・扇風機やエアコンを効果的に使う
・通気性の良い衣服の着用
・外出時は日傘や帽子を使う
・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

高齢者・幼児は特に注意が必要です！

高齢者

・のどの渇きを感じにくい
・暑さを感じにくい
・汗をかきにくい

注意点

・のどが渇かなくても水分を補給しましょう
・１人で生活している方には、周囲が協力して見守り、声かけをしてあげましょう

幼児

・体温調整機能が十分に発達していない
・低身長のため地面からの照り返しの影響を強く受ける

注意点

・暑さや体の不調を、自分の言葉で十分に訴えることができないため、体調の変化をよく観察し、水分補給や休憩をしましょう

問 合 先 あま市民病院
〒490・1111
あま市甚目寺畦田1番地
☎444・0050
Fax444・0064
https://www.amahosp.jp/
問合時間 午前8時30分～午後5時
（土・日曜・祝休日は除く）

あま市民病院Facebookのご紹介

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信していきます。
【あま市民病院公式Facebook】
https://www.facebook.com/amahosp/

公益社団法人
地域医療振興協会
Japan Association for Development of Community Medicine