



三井ニュース

三井病院 R4. 7月 No.36



3

熱中症予防



関東も平年より早く
梅雨明け!!

2

シーズンを通して、負けない体づくりを続けよう!



熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう!

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。



特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを!

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

1

※一般財団法人日本気象協会HPより抜粋 <https://www.netsuzero.jp/learning/le02>



医療法人 豊仁会
三井病院
Mitsui Hospital

〒350-0066
埼玉県川越市連雀町19-3

西武新宿線 本川越駅より徒歩7分
JR線・東武東上線 川越駅より徒歩18分
東武東上線 川越市駅より13分

☎049-222-5321(代表)

音声案内に沿って下記番号を押してください

- 【1】予約センターへの問い合わせ
- 【2】健診センターへの問い合わせ
- 【3】総合受付への問い合わせ
- 【4】連携室への問い合わせ

乳腺外科 乳腺腫瘍内科 整形外科 総合外科 総合内科 腫瘍内科 腎臓内科 内分泌・糖尿病内科 消化器内科 消化器外科 呼吸器科 睡眠時無呼吸科 甲状腺・内分泌科 循環器科 泌尿器科 眼科 小児内科・小児外科 婦人科 脳神経外科 皮膚科 形成外科 美容外科 歯科 口腔外科 矯正歯科 リハビリテーション科