

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

マスク着用でより危険！

熱中症にご注意ください

マスクをつけた状態は、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きをより感じにくくなることにより、熱中症になりやすくなると言われています。毎年熱中症で医療機関に搬送される人数はおおよそ7~9万人とされています。例年以上にこまめな水分、塩分補給を心がけましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

マスクを着けると呼吸がしづかくなります。

暑い運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

熱中症の予防法

日傘・帽子

涼しい服装

水分、塩分をこまめにとる

暑いときには無理をしない

日陰を利用

こまめに休憩

- 暑さを避けましょう
- のどが渇いていなくこまめに水分補給をしましょう
- エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
- 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

屋外・屋内でのマスク着用について

マスクの着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できている場合や距離が確保できなくとも会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

掲示板

コロナワクチン4回目接種について

7月11日よりコロナワクチン接種を開始しており、現在の時点ではワクチンの種類はモデルナ社製を使用しております。ワクチン予防接種の予約は、電話での受付とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

休診・受付時間変更のお知らせ

- 7月26日(火) 午後の受付 15時より
 - 7月27日(水) 受付は 11:00まで
 - 8月15日(月)~17日(水) 夏季休診
 - 8月28日(日) 休日当番医
- 上記となっておりますので、
よろしく願いいたします。