

日常の **マメ** 知識

上手にマスクをつけて熱中症を予防しよう

～マスクによる熱中症リスクが高まっています～

新型コロナウイルス感染症により、感染予防の基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや3密（密集、密接、密閉）を避ける等の、「新しい生活様式」を実践することが求められています。

これからの季節で気をつけたいのが熱中症です。

マスクを着用していると、喉の渇きに気が付きにくくなったり、体の熱が外へ逃げにくくなるため、熱中症になりやすい状態になります。



今年はずっとより、こまめな水分補給を心がけてください。

また、屋外で人と2メートル以上の距離を保てる場合は、マスクを外すことも可能です。マスクを付けたまま、体に負担のかかる作業や運動、暑い時間の活動は避けましょう。

“熱中症かも？”と思ったら

- ・水分補給を行いましょ。
- ・氷など冷たいものを食べましょ。
- ・涼しい場所に移動しましょ。
- ・からだの“首”を冷やしましょ。（首、わきの下、股関節など）



休日歯科診療当番表(7月分)

7月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
7月5日	谷津歯科医院	白石	26-3254	安藤歯科医院	大河原	53-2348
7月12日	せきね歯科クリニック	角田	63-3531	飯淵歯科医院	柴田	56-1026
7月19日	吉村歯科医院	白石	26-2118	としみ歯科クリニック	大河原	52-8143
7月23日	竹内歯科医院	角田	62-0880	乾歯科医院	柴田	26-2766
7月24日	千木良デンタルクリニック	白石	26-1131	大河原歯科医院	大河原	52-2250
7月26日	大久保歯科クリニック	角田	62-4084	後藤歯科医院	大河原	52-2533

※市外局番はすべて0224です。

診療時間 【午前9時から午後3時まで】

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
7月5日	プリリー歯科クリニック	米沢	22-4182	7月24日	くまの歯科	米沢	40-8600
7月19日	もり歯科医院	米沢	26-6406	7月26日	齋藤歯科医院(宮内)	南陽	47-3309
7月23日	桜井歯科医院	南陽	43-2125				

※市外局番はすべて0238です。

生活の中に運動を取り入れ、 体力の維持や向上を目指しましょう！

「運動習慣の定着」や「体力の維持」を目的に運動教室を開催しています。どれに参加したらいいかわかっている方・初めて参加される方は、健康福祉課までご相談ください。

運動の強さ

← やさしめ …………… 適度に …………… しっかり →

<p style="text-align: center;">リハクト</p> <p>運動の強さ：やさしめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座位によるストレッチや体操で「歩く力・踏ん張る力をつけたい方」におすすめ ・毎月2回・2会場で開催 <p>月日：7月2日(木) 7月16日(木)</p> <p>▼湯原公民館 時間：午前10時～</p> <p>▼保健センター 時間：午後1時15分～</p>	<p style="text-align: center;">よいトレ</p> <p>運動の強さ：適度に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座位によるストレッチや筋トレで「運動を始めてみたい方」におすすめ ・毎月1回、活性化センターで開催 <p>月日：7月6日(月)</p> <p>時間：午後1時30分～</p> <p>場所：活性化センター</p>	<p style="text-align: center;">げんき塾</p> <p>運動の強さ：しっかり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動を中心に「正しい歩き方で汗を流したい方」「参加者同士と楽しく運動したい方」におすすめ ・毎月1回、活性化センターで開催 <p>月日：7月20日(月)</p> <p>時間：午後1時30分～</p> <p>場所：活性化センター</p>
--	--	---

※今後の開催日や時刻は、「暮らしのカレンダー」に掲載し、お知らせします。