

# 南ながの公園クリニック通信

Vol.22

## ～マスク着用時の熱中症にご注意を！～

今年の夏はコロナ感染対策のマスク着用もあり  
より一層暑さへの注意が必要になります。

●マスク着用時は・・・

マスク内に息がこもり、熱をうまく外へ発散できません。  
また口腔内の湿度が保たれるので、喉の渇きを感じにくく  
気付かないうちに脱水になっている恐れがあります。  
意識的に予防をしていくことが大切です。



## ～今年の夏の熱中症対策～

- 農作業や運動時は周囲の人との2m以上距離を取った上で適宜マスクを外して休憩をしましょう。
- 喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給をしましょう。(1日1～2ℓを目安に)

いつもの熱中症対策に加えてみてください!!元気に夏を乗り越えましょう☺



## 乳がん検診のご案内



### ●各市町村マンモグラフィ無料クーポン券

対象者 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの方

### ●長野市乳がん検診(超音波検査) 30歳以上

### ●長野県内 9つの健康保険組合 対象者

### ●公立学校共済・地方職員共済組合 対象者

### ★所要時間・持ち物・服装★

- ・約1時間(診察の状況により多少前後します)
- ・診察券(再診の方) ・保険証
- ・検診各種受診券またはクーポン券

上半身の洋服を脱いで検査、診察を行います。

上下のつながった衣類や下着はお控えください。



2020年 8月13日(木) PM休診

8月14日(金) 急患を対象とした当番医

8月15日(土) 12:00受付終了

おしらせ

お盆期間中、診療時間変更となります。

ご不便をおかけしますがよろしくお願い致します。