

# 熱中症に要注意！！



## あなたはどんな工夫をしていますか？

### 熱中症予防のポイント

- ① 暑さを避ける  
涼しい服装や場所
- ② こまめに水分補給  
のどが渇く前に。塩分も大事。
- ③ エアコンを上手に使う  
設定温度、換気も大事。
- ④ 日頃から体調管理を  
適切な運動・栄養で丈夫な体を



(武岡病院玄関前)  
花とワンちゃんがお出迎え

いよいよ七月です。一年のうちの半分が過ぎ、「もう盆のくるよ。一年の早かね〜」なんて会話も耳にします。

さて、異例ともいえる梅雨の短さでしたが、続いて異常ともいえるほどの「暑さ」が、私たちの生活を脅かしています。そこで、関連してくるのが、「**熱中症予防**」ですね。

予防の大事なポイントは上記にあげましたが、「コロナ感染防止で私たちの生活の一部ともなっている、「**マスクの着用**」も**熱中症予防のポイント**となります。

屋外では、「**マスク着用により熱中症リスクが高まる**」と言われていきます。現在、**近距離で会話のない散歩や通勤などの屋外でのマスク着用は不要といわれています**。会話の時には**マスク着用するな**ど使い分けて、**熱中症もコロナも上手に予防しましょう**。



# たけおか新聞



## 第十号



へそがえるのピッキー  
(江北町は佐賀県の中央に位置することで、「へそ」と呼ばれることも)

### 「江北町は70周年」



武岡病院の所在地でもある江北町は、令和4年で、町制施行70周年を迎えます。江北町の交通の拠点でもある、「肥前山口駅」は「江北駅」として改称され、駅を活かした町づくりが望まれる年にもなると思います。

町は、「子や孫が誇れる郷土、江北町」となるような町づくりを推し進めています。私は、物心つく頃から転勤で30年以上は佐賀県を離れていました。現在は、地元に戻って生活していますが、「それでも故郷は良いものだ」と感じます。でも、故郷の良さって具体的によくわからないのも現状です。そこを形にしていくのも大事ですね…。