

コロナ禍で迎える 3度目の夏 室内、屋外の予防ポイントを紹介

新型コロナウイルス感染症がくすぶる中、健康や体調管理の難しいコロナ禍の3度目の夏を迎えました。政府はマスクの着用に関する新たな方針を打ち出しており、夏場はその方針に基づいたコロナと熱中症対策が求められます。



厚生労働省は「H.P.で熱中症対策について」と、それぞれの場所に応じた対策を「室内、屋外に分けて予防方法を紹介します。室内では「扇風機

医療法人社団 為山堂内科医院
院長 高橋 謙之祐
北見市大通西2丁目1番地 (まちきた大通ビル1階) ☎0157-23-3115

診療時間	午前 9:00~午後 1:00 午後 3:00~午後 5:00 【水・土曜日は午後12:30迄】 日・祝日休診
------	--

医療法人社団 煌生会
内科・循環器科
北見循環器クリニック
理事長 仲野 昌弘 院長 建田 早百合
北見市東三輪3丁目17番地1 TEL(0157)31-5800

医療法人 オホーツク勤労者医療協会
オホーツク勤医協北見病院
院長 菊地 憲孝

受付時間	8時~11時30分	13時~16時30分	17時~19時30分
診療開始	9時	13時30分	17時30分
月	○	○	○
火	○	○	○
水	○	○	○
木	○	○	○
金	○	○	○
土	○	○	○

*第2・第4・第5のみ通常診療
北見市常盤町5丁目7-5 ☎(0157)26-1300
<http://www.o-kinikyo.or.jp> オホーツク勤医協 検索

医療法人ケイアイ 内科・リハビリテーション科・放射線科
オホーツク海病院
北見市端野町二区793-1 ☎(0157)67-6000

外来診療予定	午前	午後
月	内科 総合診療科	内科 総合診療科
火	内科 総合診療科 リハビリテーション科専門医	内科 消化器内科 リハビリテーション科専門医
水	内科 総合診療科	糖尿病内科専門医
木	内科 総合診療科	内科 消化器内科
金	内科 総合診療科	内科 消化器内科
土	内科 総合診療科	内科 総合診療科
	休診	

小児科・小児アレルギー科・循環器内科・内科
わだ小児科・循環器内科医院
院長/小高 学 循環器内科 医長/小高恵理香

診療時間
平日/AM9:00~ひる12:00 PM2:00~PM5:00 (小児科のみPM6:00~PM7:00)
土曜日/AM9:00~PM1:00 (小児科のみ)
休診日/日・祝日 (※ただし循環器内科・内科は火・土は予約検査のみとなります)
北見市幸町1丁目2-20 TEL(0157)24-7333

内科・消化器内科(往診・在宅診療・内視鏡検査)
医療法人社団 本間内科医院
理事長・院長 本間 栄志

診療時間
9:00~12:00
午後
休診日
予約診療(要予約)
日曜・祝祭日

北見市寿町5丁目1-10
☎(0157)26-6471
<http://www.mikku.co.jp/honma/>

休診日/日・祝日・往診・在宅診療・内視鏡検査 JR北見駅より車で10分 ■重症リハ診療・本間内科医院前
設備:胃カメラ、大腸カメラ、経鼻内視鏡(詳細はホームページをご覧ください。)

国分皮膚科
〒090-0832 北見市栄町2丁目1-15(イロハ2F)
TEL:0157-69-4112 FAX:0157-69-7112

岸山皮膚科
〒090-0804 北見市桜町5丁目20-1
TEL:0157-62-4112 FAX:0157-62-1112

網走皮膚科クリニック
〒093-0016 網走市南6条西1丁目
TEL:0152-43-2409 FAX:0152-45-2299

美幌皮膚科
〒092-0027 美幌町字福美89番地
TEL:0152-73-4112 FAX:0152-72-0112

医療法人社団 美久会

清月クリニック
診療時間
午前8:30~12:30 午後2:30~6:30
日・祝祭日休診 水・土曜日は午後から休診

内科・消化器内科
リハビリテーション科
アレルギー科

北見市清月町8-1(南大通り沿い)
☎(0157)68-1568

内科・内分注・代謝(糖尿病)内科・消化器内科
循環器内科・呼吸器内科・アレルギー科・人間ドック
医療法人社団 松原医院
理事長・院長 松原 詞子

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30		●	●	●	●	●	●
14:00~17:30		●	●	●	●	●	●

休診日 日曜・祝日・毎週第1土曜日
北見市双葉町2丁目2-5 ☎(0157)32-6078

小児科・アレルギー科
医療法人社団
ゆりの樹クリニック
北見市東三輪2丁目66-3
TEL0157-57-5131
ゆりの樹クリニック 検索

「エアコンで温度を調節し、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用」「室温をこまめに確認」。屋外では「日傘や帽子の着用」「日陰の利用」「こまめな休憩」「天気の良い日は、

「保冷剤、氷、冷たい飲料を飲む」などの対策が必要で、また「からだの蓄熱を避けるために」として通気性のよい「吸湿性・速乾性の衣類を着用する」。

「このほか室内、屋外を問わず、水分補給をこまめに水分を補給し、水分だけでなくスポーツドリンクなどで塩分も摂るようしましょう。」

熱中症対策を
「熱中症に注意しながら」として、
「熱中症対策を」

「熱中症に注意しながら」として、
「熱中症対策を」

「熱中症に注意しながら」として、
「熱中症対策を」