

# 今年も猛暑、熱中症に注意しよう!

今年も平均より高い気温になることが予想されており、引き続きマスクを着用するなど、新しい生活様式への対応も必要です。そこで、きら病院の吉良佳世副院長に、熱中症対策や妊婦さんの注意点などを伺いました。



▲吉良佳世副院長  
**きら病院**  
☎0898-31-5711

## 女性に多い熱中症。妊婦さんはさらに注意!

女性は男性に比べ、水分を蓄える筋肉量が少なく、また月経中は水分を排出するよう身体が働くため、脱水症状を起こしやすくなります。さらに妊娠中は体温が高くなり、また赤ちゃんを育てるため、通常より多くの水分が必要です。



## 飲み物はできるだけ室温で

冷たい飲み物を一気に飲むと、胃腸を冷やし体調を崩しがちになります。我慢できない時は少しずつ飲むか、常温の飲み物をできるだけ摂取し、身体の中を冷やさないようにしましょう。



## つわりがひどい方は我慢しない!

つわりがひどい方は特に脱水症状になりやすいので、つわりは仕方ないと我慢してはいけません。嘔吐したり、水分を口から取ることができない時は、点滴するなど早めに主治医に相談し、対応してもらうことが大切です。



## マスク熱中症に気をつけよう!

夏は気温や室温が高く、マスク内の湿度も上がるため、マスクの着用は熱中症のリスクも高くなります。野外で人との距離が2m以上確保できる場合などは、マスクを外すなど臨機応変に対応しましょう。



### 最短3ヶ月! セルフ脱毛サロン

子どもOK! 男女ご利用OK!

完全個室サロン  
**2名まで**  
同時利用OK

**男性も  
女性も  
お子様も**

完全都度払い  
コース契約  
**不要**

初回体験価格 **1,000円** (税込) ~

※キャンペーンのご利用は初回ご予約のお客様に限らせていただきます。

<b>部分脱毛 10分</b> <small>リピート制限定 3,300円</small> <b>1,000円</b>	<b>半身脱毛 30分</b> <small>リピート制限定 5,500円</small> <b>2,000円</b>	<b>全身脱毛 50分</b> <small>リピート制限定 8,800円</small> <b>3,000円</b>
---	---	---

**新居浜高専前店** Tel.0897-66-7216

新居浜市八雲町4-21  
営業時間/10時~15時・17時~21時(日・祝のみ19時)  
定休日/水曜日



**松山店** Tel.089-968-1622

松山市和泉北1-1-3  
営業時間/10時~21時 受付終了 定休日/無休、年末年始

認定 for Kids 三つ星★サロン

## ヘアーズアメリカ

かっこ良く  
夏を過ごそう

新スタッフ!  
「ショウ君」が仲間入り  
彼女募集中心

お客様の髪の毛を使って  
「記念の筆」制作も承ります  
楽しくカット・安全  
安心なおしゃれサロン

for Kids 三つ星★サロン

今治市北日吉町2-6-48

**HAIR'S AMERICA**

**ヘアーズアメリカ**

**TEL.0898-32-7722**

営業時間/平日 8:30~20:00 (受付終了 19:30)  
土・祝 8:05~20:00 (受付終了 19:30)  
日曜日 8:05~20:00 (受付終了 19:00)  
定休日/月曜日、第3日曜日



亀田歯科医院  
今治北高  
しまなみ  
放射線  
ココ 第一病院