



## 新型コロナウイルスワクチン接種について

成羽病院事務局

成羽病院でも、7月から、12歳～64歳の人を対象に新型コロナウイルスワクチンの接種を行っています。ワクチンは2回接種が必要で、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受ける必要があります。ワクチンを接種する際には、次の点にご注意ください。

### 新型コロナウイルスワクチン接種に関する注意点

- ワクチンを接種する際は、市から郵送された「接種券(クーポン券)」「予診票」「本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)」を必ず持ってきてください。また、接種前に自宅で体温を測定し、発熱がある場合や体調が悪い場合などは接種を控え、成羽病院へご連絡ください。
- ワクチンは上腕の筋肉に接種するため、肩を出しやすい服装でお越しください。
- ワクチン接種を受けた後は経過観察のため、接種後は15分以上(過去にアナフィラキシーを含む重いアレルギー症状を起こしたことがある人や、体調不良や失神などを起こしたことがある人は30分以上)、成羽病院内でお待ちいただき、体調に異常を感じた場合は速やかにお近くのスタッフへお知らせください。(急に起こる副反応に対応できます)
- 注射した部分は清潔に保つようにはしてください。接種当日の入浴はできませんが、注射した部分はこすらないようにして、激しい運動は控えてください。

成羽病院スタッフ一同、安全でスムーズなワクチン接種に努めていきますので、皆様のご協力をお願いします。



## 健康づくり応援通信 44

☎健康づくり課 ☎ 21-0267

### 熱中症に気を付けましょう！

感染症対策を行いながら、夏の暑さの中を過ごすときは、熱中症への注意が必要です。マスクを着用していると喉の渇きを感じにくく、また、自粛生活による体力の低下や、運動量の減少により汗をかきにくくなっていることなどが、熱中症のリスクを高めています。

令和2年度に熱中症で救急搬送された人のうち半数以上は高齢者で、また、死亡者数の8割以上は高齢者でした。  
熱中症で重症化しやすい高齢者は特に注意が必要です。



高野由紀子 保健師

### 熱中症の予防対策

#### ①暑さ対策をしましょう

高齢者の熱中症の半数以上は室内で起こっています。室内の温度や湿度を確認し、エアコンを利用しましょう。

感染症予防のため、換気扇を使用したり、窓を開けたりするなど、定期的に換気しましょう。

#### ②こまめに水分補給をしましょう

食事に含まれる水分以外に、1日1.2ℓ以上の水分を摂りましょう。2時間おきにコップ1杯の水を1日8回摂るのが目安です。

#### ③適宜マスクを外しましょう

マスクを着用していると、喉の渇きを感じにくくなります。屋外で周囲の人との距離が確保できるときはマスクを外しましょう。

高梁市公式YouTubeチャンネル「健康づくり応援通信」では、熱中症を予防する方法などについても配信しています。

