



# やまくい新聞 8月号



## 熱中症にならないために・・・

今年の夏はとにかく暑い！！暑さに負けずに夏を楽しむためにきちんとした熱中症対策をまとめてみました！

### 水分・塩分をこまめにとる



水分補給はもちろん重要ですが、水分だけの補給ではかえって熱中症の発症へとつながったり悪化させることも！塩分補給も忘れずに！

### 冷却グッズを身につける

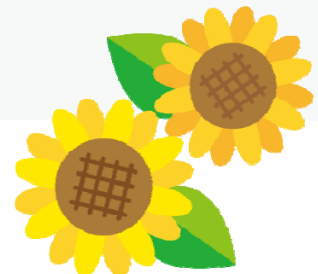


脇の下、首、脚のつけ根などは太い血管が近くを通っているので冷やすと体温を効果的に下げることが出来ます！

冷却タオル、冷却スプレー、冷却シートはもちろん、持ち運びできるミニ扇風機など様々なグッズがあるのでぜひ活用しましょう！

### 睡眠環境を快適に保つ

エアコンを適度に使って睡眠環境を整え、就寝中の熱中症予防をするともに、ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症も予防できます！通気性の良い寝具を使うとさらに快適！



### 今月のキャンペーン



着色がとれる人気の歯磨き剤が今月は25本限定でお得になります★



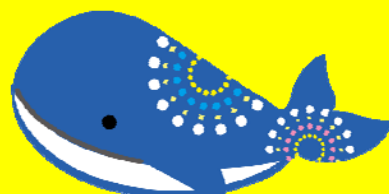
**ルシエロホワイト** ¥1940→¥1650(税抜)

LINE@



お得な情報配信中！

### 今月の日曜診療



**8月19日**

午前中だけの診療です。  
担当は院長です。