



梅雨時期となり蒸し暑い日が続いています。新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」として、1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。これから夏を迎えるにあたり、例年にも増して熱中症予防の注意が必要です。特に高齢者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### 1 暑さを避けましょう。

涼しい服装で外出時は日傘、帽子を使用し少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所、日陰等へ移動しましょう。エアコン、扇風機を利用する等部屋の温度を調整しましょう。エアコン使用中も、窓、ドア等2か所を開け、こまめに換気をしましょう(エアコンを止める必要はありません)換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しましょう。

### 2 適宜マスクをはずしましょう。

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクをはずしましょう。マスクを着用している時は負荷のかかる作業や激しい運動を避けましょう。気温、湿度の高い中でのマスク着用は特に注意しましょう。



### 3 こまめに水分補給しましょう。

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。1日あたり、1.2リットルをめやすに補給しましょう。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。



### 4 日ごろから健康管理をしましょう。

日ごろから体温測定、健康チェックをしましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



### 5 暑さに備えた体作りをしましょう。

暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動をしましょう。水分補給を忘れずに、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度運動しましょう。

## 知っておきたい熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者数は真夏日(30℃)から増加 35℃を超える日は特に注意！です。熱中症による死亡者の約8割が高齢者 約半数が80歳以上 若い世代も注意が必要です。高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生 しています。



今年は紫陽花園へのお出かけもまだですが、デイにはきれいな紫陽花が皆さんの心を癒やしています。ご利用者様I様とS様に生けていただきました。お二人とも、それぞれの花瓶の形に合わせた生け方をされていました。

