



コロナが猛威を振るう中、急な暑さに体調を崩さないよう、水分補給をして気をつけてまいります。

## 『8月のカレンダー』

## 『7月誕生日』

スイカうちわ  
を貼り絵で作  
成しました

佐藤 様  
永廣 様

おめでとうございませう

## レクリエーション・散歩

短冊に願いを込めます。

散歩やレクリエーション  
に積極的に参加頂  
いています！

2020  
8月  
号

## 体操・マッサージ・生活リハビリ

マッサージ師  
による施術を  
行っています！

食器洗いありがとうございます。

## 手工芸『張り子の風鈴』

風鈴の音色  
は心地よいで  
すね！



## 熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や【密(密集、密着、密閉)】を避ける、等を取り入れた日常生活様式のこと。

## 注口 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着用した状態で長時間過ごすことは、暑さや湿度による熱中症のリスクを高めます。また、マスクを着用することで、呼吸が浅くなり、熱中症のリスクが高まります。



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は  
暑さ防止に  
有効です!



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時



暑い運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体感が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れたければ、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(約2)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も、ペットボトル コップ700ml  
コップ1杯 必ず水分補給を 900ml 2.5本

大量に汗をかいた時は水分も忘れずに

## エアコン使用中も 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)

- ① 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
- ② ドアなど2か所を開ける
- ③ 扇風機や換気扇を使用する



換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さへの備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動【やや暑い環境】で「ややきつ」と感じる強度で毎日30分程度

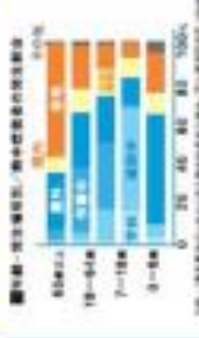


毎朝など、定時の体温測定と健康子エック  
- 体調が悪い時は、無理せず自宅での静養

## 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の数は  
真夏日(30℃)から増加  
※中でも最も多いのは朝に注意!  
夏朝は涼しくても、気温は上昇しやすいため、朝は涼しい室内に移動していただく。



高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生  
高齢者は自宅を出入りしにくい傾向は海外での調査も、運動中に注意が必要です。

