

こんにちは！

とよの

第179号

社協です。



みんなでつくろう 笑顔あふれるやさしいまち

【編集・発行】



社会福祉法人 豊能町社会福祉協議会

〒563-0103

大阪府豊能郡豊能町東ときわ台 1-2-6 保健福祉センター内

TEL (072) 738-5370

FAX (072) 738-0524

http://www1.odn.ne.jp/tosya/

Eメール tosy1@smile.odn.ne.jp



元気に生活 ~新しい生活様式下の熱中症対策~

いつもの夏と違い今年の夏は特に熱中症になるリスクが高くなるのが心配されています。①外出を控える生活が長く、体が暑さになれていない。②マスクをすることで体内の熱がこもりやすい。③マスク内の湿度が高くなることで、のどの渇きを感じにくい。などが言われています。

特に高齢者・子ども・障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

「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

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

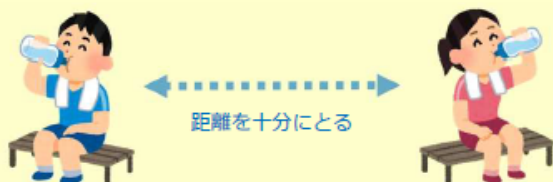


3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・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、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

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適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

参考：厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」