

すぎくほけんだより夏号



熱中症を予防しましょう！

新しい生活様式として引き続き、手洗い、マスク着用をしましょう。
3密（密集、密閉、密接）は避けましょう。

★今年には新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用をお願いします。ただし、マスクにより体内に熱がこもりやすく、喉の渇きも感じにくくなり、熱中症リスクが高まります。

屋外で人と十分な距離（目安2メートル以上）を確保できる場合や、マスク装着がしんどい時は、適宜外して休憩をしてくださいね。

★日頃から体温測定を行い、体調が悪ければ無理をせず自宅で静養を。

1. こまめに水分補給をしましょう。喉が渇く前に水分補給！
ちょっとそこまで・・・の外出でも水分（ペットボトルや水筒）を持参しましょう。
2. エアコン、扇風機を上手に使用しましょう。換気も大切です。
3. 部屋の温度と湿度はこまめにチェックを。
（室温28度以上湿度70%以上は要注意。）
4. 外出時には日傘や帽子を使用しましょう。
5. 暑さに備えた体作りをしましょう。涼しい時間に適度な運動を。
バランスのよい食事、十分な睡眠をとりましょう。
6. 自分で水分が取れない、呼びかけに答えない場合は
すぐに119番通報を。



高齢サポート・朱雀
京都市朱雀地域包括支援センター
TEL:075(801)1384
FAX:075(801)1385