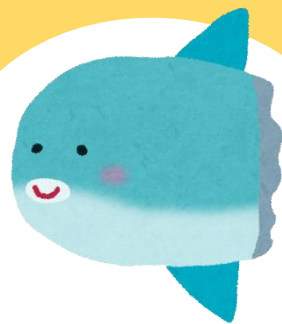


まんぼう通信

令和3年7月1日 No.78



皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

気温が高くなり、徐々に暑さが厳しくなってきましたね。

熱中症には十分に注意し過ごしましょう！



コロナ感染予防 と 熱中症対策

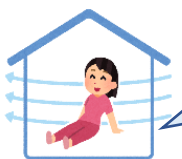
を一緒に行うためには、どうする？

① 屋外で2m以上離れている時は、マスクを外しましょう

気づかずに脱水になることや体温調節がしづらくなっている可能性があります！



② エアコン使用中もこまめに換気をしましょう



ドアと窓など対面の2カ所開け、扇風機や換気扇を併用し、空気の交換を行うように心掛けましょう。

③ 日頃から体調管理と体づくりをしましょう

無理のない範囲で適度な運動を毎日30分程度行いましょう！
毎日、体温測定と健康チェックを行いましょう。
体調が優れない時は、無理せず自宅で療養しましょう。



④ 暑さを避けるように心掛けましょう



涼しい服装や帽子・日傘の使用などを行いましょう。
涼しい場所への移動を心掛けましょう。(屋内や日陰など)

⑤ 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

1日あたり1.2~1.5Lを目安に水分補給をしましょう。
(500ml ペットボトルを2.5~3本程度)

汗をたくさんかいた時は、塩分摂取もしっかりと行いましょう。



子供、高齢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！

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション・気仙沼訪問看護ステーション

管理者：小野寺 裕志

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324