

デイサービス周辺の田んぼはきれいな緑色となり、蒸暑さが感じられる季節でも、心地良い風を運んでくれます。毎年この季節のお便りでは熱中症予防の啓発をさせて頂いていますが、今年は「令和2年度の熱中症予防行動」というものが示されており、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを紹介いたします。



『新しい生活様式』とは、新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の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手洗いや3密（密集、密接、密閉）を避ける等を心掛けた生活のことを言います。

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、部屋の温度調整が大切ですが、感染予防のため換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつエアコンを使用しましょう。
- ・暑い日や時間帯は涼しい服装にしましょう。
- ・気温の変化に注意し、急に暑くなった日等は部屋の温度や湿度を気かけましょう。



熱中症予防行動のポイント2：適宜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とりましょう。



熱中症予防行動のポイント3：こまめに水分補給しましょう。

- ・喉が渇く前に水分補給。一日あたり1.5ℓを目安に水分を摂取しましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂りましょう。（疾患により水分・塩分制限のある方は主治医に相談しましょう）



熱中症予防行動のポイント4：日頃から健康管理をしましょう。

- ・日頃から体温測定など健康チェックを習慣化しましょう。暑い季節は食中毒への注意も忘れずにしましょう。
- ・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。



熱中症予防行動のポイント5：暑さに備えた体づくりをしましょう。

- ・日頃から適度な運動をしましょう。
- ・水分補給を忘れずに無理のない範囲で身体が暑さに慣れるようにしましょう。



和松会 長寿安楽地藏尊大祭・夏祭りについて

毎年8月25日に開催しております長寿安楽地藏尊大祭ですが、本年度は新型コロナウイルスの感染リスクを減らすことを優先し、少人数での御祈禱式の実施、夏祭りに関しては中止とさせて頂くこととなりました。楽しみにされていた皆様には大変残念なお知らせとなりますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。