

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言は解除されることとなりましたが、近場での感染報告の増加や変異株など、まだまだ気持ちの中には「緊急事態」という思いを持ち続けなくてはなりません。ワクチン接種が進み、発症や重症化する確率は低くなると思いますが感染予防対策は引き続き必要となりますので、みんなで力を合わせて感染症の脅威を乗り越えましょう。



また、熱中症対策も必要な季節となってきましたので、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを再確認しましょう。

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にかけましょう。



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（2mほど）をとった上で、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。

今年も「はるかのひまわり」が咲き始めました。小さな畑ですが暑さに負けず園芸活動も楽しんでいます。



季節の作品制作で風鈴づくりを行いました。細かな作業でしたが熱心に取り組まれました。

