

梅雨に入り蒸し暑さを感じるようになりました。今年の夏は電力不足が心配され「節電要請」というニュースもありますが、**熱中症予防×コロナ感染防止×節電・節約**

という夏になりそうです。



今回のお便りでは、皆さんと一緒に取り組みたい熱中症予防のポイントを再確認したいと思います。

熱中症予防のポイント1：エアコンを上手に使いましょう。

- ・熱中症は室内や夜間でも多く発生します。節電が必要とされていますが室温、湿度を確認しながら、暑さを我慢せずエアコンや扇風機を活用しましょう。
- ・窓とドアなど2か所を開放すると空気の流れがスムーズに行われます。屋外の涼しい空気を入れること、感染予防のため定期的な換気が効果的です。



熱中症予防のポイント2：適宜マスクをはずしましょう。

- ・熱中症を防ぐため屋外ではマスクを外しましょう、屋内でも周囲の人との距離（2mほど）を確保し、会話をほとんどしない場合はマスクの必要がないと言われるようになりました。しかし、デイサービスご利用の際には、エアコン使用などにより環境を整えさせていただきますので、引き続きマスクの着用をお願いさせていただきます。

熱中症予防のポイント3：のどが渇いていなくても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1.2ℓを目安に水分を摂取しましょう。
「コップ約6杯分」「一時間ごとにコップ1杯」など
- ・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。
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



6月は「梅シロップ」「わらび餅」など作る活動を行いました。梅シロップは冷たい水で割り、暑い季節の水分補給の楽しみとなります。わらび餅はおいしくなるように一生懸命かき混ぜました。創作活動では梅雨から初夏をイメージした作品が次々と完成しています。



新しく仲間に加わりました。
よろしくお祈いします。



生活支援員 田中竜騎