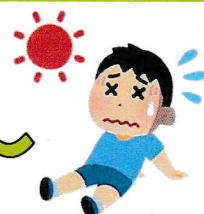


# 町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2020年 8月 & 9月号 偶数月発行

## 今年は例年以上に気を付けて！

## ～熱中症予防のポイント～



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、ソーシャルディスタンス、マスクの着用、手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」の中では、例年以上に熱中症のリスクが高まります。今年は外出自粛などで、筋力や体力が低下していることも考えられます。以下のポイントに注意をしながら、元気に夏を乗り越えましょう!!



1日あたり、1.2ℓが目安です。  
たくさん汗をかいたら塩分補給も大切です。



今いるところ、これから行くところの温度を把握しておきましょう。換気も行いながら、こまめにエアコンの温度調整を行いましょう



バランスよく、朝ごはんもしっかり食べましょう



無理せず、休み休み。  
寝苦しい夜は、空気の通りを良くするなど、ぐっすり眠れる工夫を。



水分取った？少し休んだら？などお互いに声をかけあいましょう。

高齢者や子どもは成人よりも熱中症のリスクが高いため要注意!!  
屋外で人と十分な距離を保てる時にはマスクを外して休憩を!

参考：町田市ホームページより抜粋

