

どうする?

「新しい生活様式」での熱中症予防について

今年も暑い夏がやってきました！環境省と厚生労働省は、「新しい生活様式」での熱中症対策のポイントなどをHPで公開しています。今月はその内容をご紹介します！



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・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

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



環境省



厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



寄田珈琲さんの焙煎珈琲講座 第2弾開催 (^ ^ ♪ 令和2年6月20日(月)

珈琲の奥深い世界を学びました!

新型コロナウイルス対応により、主催講座の開催も心配しておりましたが、本年度第1回目として「寄田珈琲さんの焙煎珈琲講座」を開催することができました。10名の参加を得て、香り豊かかで味わいのある焙煎珈琲の入れ方を学び、美味しくいただくことができました。

今後も三密に留意しながら楽しくためになる講座を計画していきますので、よろしくお願いします。



講師の寄田周平さんを囲んでハイポーズ!

おまたせしました

子ども茶道教室を再開します!

新型コロナウイルス感染予防のためしばらくお休みしていましたが8月から再開することとなりました。



日時 毎月第2・4土曜日 9:30~
講師 丹下 睦子さん
場所 御蔭宇地域センター 和室
定員 8名
持参物 茶菓子代 (百円)

お申込み・お問合せは御蔭宇地域センターまで ☎082-422-4871