

# 虹彩だより

令和2年8月版



8月に入り梅雨が明け一気に夏のじりじりした暑さがやってきました。令和2年の熱中症予防対策は新型コロナウイルス感染拡大の中、例年とは違った予防行動が必要です。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントについて

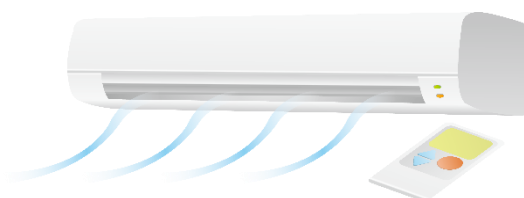
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

- ① 身体的距離の確保 ソーシャルディスタンス
- 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」は以下の通りです。

### 1. 暑さを避ける

- ・エアコンの活用によりお部屋の温度を調節して下さい。必ず室温計で管理すること。人それぞれ体感間隔が違います。
- ・感染予防のため換気扇や窓を開けることで換気状態を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整することが大切です。
- ・暑い日や暑い時間帯は無理な外出はしないこと。
- ・涼しい服装
- ・急に厚くなった日は特に注意する。



### 2. 適宜マスクを外す

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。
- ・屋外では人と十分な距離(2メートル)を確保できる場合は、マスクをはずす。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動をさげ、周囲の人と十分な距離をとり適宜マスクを外して休憩をする。



### 3. こまめに水分を補給する

- ・のどが渴く前に水分補給をすること
- ・一日 1.5L前後を目安に補給する。
- ・大量に汗をかいたときは塩分摂取も忘れずに

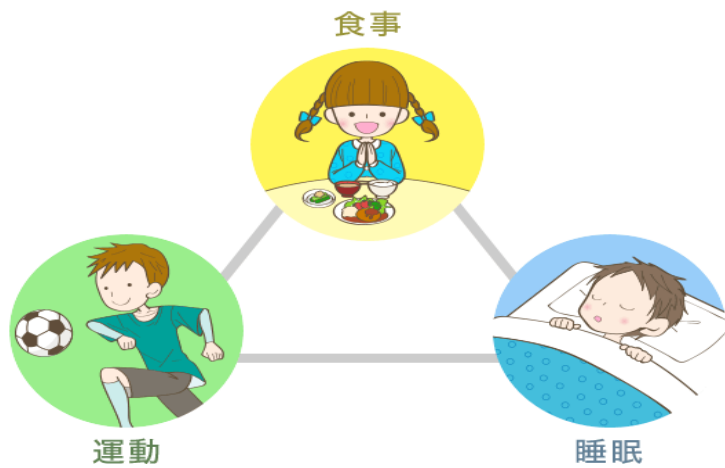
### 4. 日頃から健康管理をする

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

### 5. 十分な栄養と睡眠の確保そして体力づくり

- ・代謝を挙げて血行を良くすることで免疫力があがります。1日30分程度体を動かすことをこころがける。

- ・バランスのよい食事
- ・適度な睡眠時間を確保する



3つの心をもって「新しい生活様式」を前向きに過ごしましょう！

### 3つの心……心は密に……

- ♡ 思いやりのある行動(感染対策は周りへの思いやり)
- ♡ ありがとうの気持ち)頑張ってくれている人々への感謝
- ♡ 笑顔を忘れずに(前向きな気持ち)

緊急事態宣言が解除され、感染拡大防止に向けた取り組みを行いつつ、社会的活動を回復させていくための新しいスタイルとして、「新しい生活様式」が推奨されています。まだまだ我慢することの多い日ですが、少しでも前向きに過ごせるよう互いの思いやりを持ちこんな時こそ心を密に過ごせると素敵ではないかと思えます。

療養生活上わからないことや健康に関することなどがあれば遠慮なくご連絡下さい。  
「虹彩だより」は年4回と少ないですが季節に合わせた健康に役立つ情報を掲載していきます。  
ご参考になれば幸いです。

訪問看護ステーション虹彩  
お問合せ:TEL 0495-71-9597  
毎週 火・木 AM11:00~12:30