

フリーライフぶらうが



vol. 55 (20年9月)

らいしょじ けんおん きょうりょく
来所時の検温にご協力

ねが
お願いいたします！！



体温計が新しくなりました♪



かんせんかくだいぼうし
コロナウイルス感染拡大防止の
と
取り組みとして、
らいしょじ けんおん おこな
来所時の検温を行っています。

りょう
サロンを利用される時、
めんだん
面談をされる時は、
じむしょ
事務所にいるふうがスタッフに
こえ
お声かけ下さい☆

きょうりょく ほど
ご協力の程、
ねが
よろしくお願いいたします。

たいおん
体温チェックは熱中症予防にも有効です！！

へいねつ し
平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

ご
日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。

また、たいちょう わる かん とし
また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう♪

9月の予定表

| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|------|--|------|--|------|--|----|--|----|--|----|--|------|--|
| | | | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | おやすみ | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | |
| おやすみ | | おやすみ | | | | | | | | | | おやすみ | |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | |
| おやすみ | | おやすみ | | | | | | | | | | おやすみ | |
| 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | |
| おやすみ | | おやすみ | | おやすみ | | | | | | | | おやすみ | |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | | | | | | |
| おやすみ | | おやすみ | | | | | | | | | | | |

★サロン開所日について

感染拡大予防のため、ふうがのサロンを、土曜日・祝日を閉所させていただきます。
 それ以外の火曜日～金曜日は通常どおり、サロンは開所しています。
 利用者さんやご家族等からの電話連絡が多くなるであろうこと、また、感染リスクのた
 かい3・密となりやすい面談も、感染予防の観点から、時間や環境面などでご協力頂く
 こともあると思いますが、ご了承願います。



★プログラム活動について

感染予防のため、全てのプログラムを当面中止とさせていただきます。

ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

〒558-0054
 大阪市住吉区帝塚山東5-8-3
 社会福祉法人ライフサポート協会
 住吉総合福祉センター1階 こころの相談ネット ふうが
 TEL 06-6678-9205 FAX 06-6678-7573
 メール fuga@lifesupport.or.jp

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

マスクをはずしましょう



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう





暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

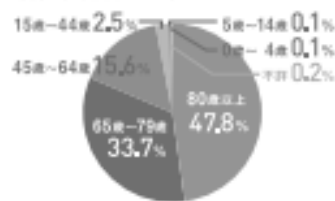
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

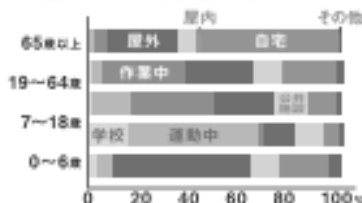


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計(2018年)厚生労働省」

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急医療データから見る熱中症患者の増加」国立疫学研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

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。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。