

熱中症予防×コロナ感染防止

前回の訪問だよりでは、主に通いの場再開にむけた屋内での感染対策についてお知らせしましたが、今回は屋外での活動を中心に、夏の注意点や楽しみ方についてお知らせいたします！

引き続き、3つの密は避けましょう。



密閉性のない屋外での活動でも、密集と密接には注意！
少人数で、すいた場所、すいた時間帯を選びましょう。

暑さも避けましょう。



！マスクの着用で熱中症の危険性が高まります！

マスクで顔がおおわれていることによって、皮膚から熱が逃げにくくなったり、水分補給を忘れがちになります。

- ・公園など屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・マスク着用時は激しい運動は避けましょう。
- ・こまめな水分補給をすること、休憩をとることを意識しましょう。

いまいちど確認！熱中症予防の基本

こまめな水分補給

のどが渇いた感覚がなくても、こまめに水分補給をしましょう。
1日あたり1.2L(リットル)が目安。
大量に汗をかいたあとは塩分補給も忘れずに！

1.2リットルは
コップ6杯分くらい



暑さを避ける

風通しがよく涼しい服装で、帽子や日傘も活用しましょう。
少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所や日陰へ移動しましょう。

屋内では空調(エアコン)を活用

屋内でも熱中症になる危険性があります。室温を測り、調整しましょう。
※空調(エアコン)使用中もこまめに換気を！

感染症予防のための外出自粛と、健康維持のための気分転換や適度な運動...、その両立に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。物理的な距離は保ちながら、人との交流や社会とのつながりを持つことも大切ですね。どちらも自分のペースで無理なくできる範囲で取り組めるとよいですね。

今回は、お互いの距離を保ちながら少人数でも、一人でもできる楽しみをご紹介します！

☆お散歩ビンゴ☆

紙に線を引いて表を書いたら、外にありそうなものや、見つけたら嬉しくなりそうなものなどを自由に書き込んでビンゴカードを作ります。

そのカードを持って周りを観察しながら歩けば、いつものお散歩コースがもっと楽しくなるかも！

江別でのお散歩を意識してオリジナルカードを作ってみました。立ち寄った場所、気づいたものをチェックしてビンゴを目指してみてください。

車や足元に注意して、近所をお散歩してみましょう。

しがの建物	青い花	自転車	お散歩中の人	お気に入りの店
飛行機雲	記念碑 開村 屯田兵	トラック	そよ風	花の名前の公園
おしゃれなマスクの人	蝶	日陰でひと休み 水筒補給！	川	ネコ
坂道	スズメちゃん	犬の散歩	きれいな夕日	白い車
おいしいにおい	実がなっている木	自動販売機	黄色い花	江別特産品があるお店

☆トリック写真撮影☆

遠近法を利用して、大きく見せたいものを手前に、小さく見せたいものを奥に配置、工夫次第で様々なおもしろ写真を撮ることができます。



手の上に人！

ミニチュアスマホ！



感染症予防にも熱中症予防にも、日頃からの体調管理はとても大切です。

毎日体温測定や健康チェックをして、体調がよくないときは無理せず静養しましょう。
前回の訪問だよりでもお伝えしましたが、日々の暮らしの中で免疫力を高める取り組みについてもう一度確認してみましょう。

↑ 免疫力アップ作戦 ↓

- 一、適度な運動
- 一、栄養バランスのよい食事
- 一、心の健康(メンタルヘルス)
- 一、質のよい睡眠

編集後記：いよいよ暑くなってきました。感染症予防に加え熱中症予防、さらに適度な運動など、暮らしの中で気を付けることが増えてなかなか大変ですね…。身近なことから無理のない範囲で、心も身体も大事に過ごしましょう！

〒069-0811 江別市錦町14-87

江別市総合社会福祉センター内

江別市社会福祉協議会

生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター 堀込・越前