



井郷地区担当

R4年度

豊田福寿園夏号

地域包括支援センターだより



みなさんこんにちは！
暑い暑い夏が目の前です！
今回は、熱中症対策とマスク着用について
ご紹介します。



今月のテーマ「熱中症予防について」

外出時は水分を持参して

いつでもどこでも
水分補給できるよ
う、外出する時は
飲み物を携帯しま
しょう。



バランスの良い食事

不足しやすい**タンパク質**、**ビタ
ミン**、**ミネラル**などを積極的に
摂りましょう。



エアコンを上手に使う

部屋の温度が**28℃**を
超えないよう**エアコン**
を上手に使いましょう。



涼しい服装で過ごす

通気性のよい素材の
衣類を身に着けま
しょう。涼しいだけ
でなく、**発汗**もス
ムーズになります。



熱いお風呂には入らない

暑い日は**ぬるめ**のお湯に**短時間**
がお勧めです。
入浴前後には**水分補給**をし、脱水予防に
努めましょう。



ポイント

喉が渴いたと感じる
前から、こまめに水
分を飲みましょう。
ナトリウムや**カリウ
ム**などの**ミネラル**を
含んでいる**麦茶**がお
勧めですよ。

～体や環境を整え暑い夏を元気に過ごしましょう！～

耳より情報

新型コロナウイルス感染症対策

屋外・屋内でのマスク着用について

【屋外】

距離(2m)が確保できる

距離(2m)が確保できない

会話をする

マスク必要なし



マスク着用推奨



会話をしない

マスク必要なし



マスク必要なし



公園での散歩やランニング、サイクリングなど

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

会話をする

マスク着用推奨



※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

マスク着用推奨



会話をしない

マスク必要なし



距離を確保して行う
図書館での読書、芸術鑑賞

マスク着用推奨



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで
豊田福寿園地域包括支援センター 電話 45-5357

