

井郷地区担当

豊田 福寿園 夏号

R4年度

寿園 夏号



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。

地域包括支援センターだより



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。

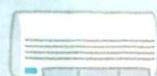


バランスの良い食事

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！～



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

会話をする



距離(2m)が確保できない

会話をしない



マスク着用推奨



【屋内】

マスク着用推奨

会話をする



マスク着用推奨



会話をしない



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。



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

