



# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第103号  
令和2年7月1日

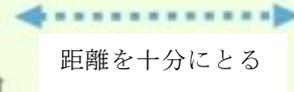
現在はコロナ禍の影響で通常の活動を中止していますが、皆様方の健康面が心配です。暑さが厳しい季節、くれぐれもお体には十分気を付けてください。みまもり隊一同皆様方にお会いできる日を楽しみに待っています。



## 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

梅雨期・梅雨明けで暑さが本格化しています。今年は熱中症の警戒に加え、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ対策と両立しなければなりません。

- 暑さを避けましょう
  - エアコンを利用するなどして、部屋の温度を調整しつつ、1時間に2回を目安に窓を開けたり、換気扇を回して換気しましょう。
  - 涼しい服装にしましょう。
- 適宜マスクを外しましょう
  - 気温・湿度の高い中でのマスクの着用は熱中症のリスクを高めるので要注意です。
  - 屋外で人との十分な距離(2m以上)を確保しているときはマスクを外しましょう。
  - 自宅ではマスクを外しましょう。(家族全員に感染症状がない場合)
- こまめに水分補給しましょう
  - のどが渇く前に水分補給しましょう。
  - 1日当たり1.2ℓを目安に飲みましょう。
  - 大量に汗をかいたときは塩分も補給しましょう。
- 日頃から体温測定や健康チェックをしましょう
- 1日一回は涼しい時間帯を狙って、外へ出て空気を吸いましょう。ちょっとした散歩も健康維持に効果的です



### 《大雨や台風の季節》

- コロナウイルスの感染予防として、非常持ち出し袋にマスク、除菌シート、使い捨て手袋、上履きを追加しましょう。

### ☆ 皆様へのお知らせです

7月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、コロナウイルス感染症予防のため中止します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46(社会福祉法人 江東園となり)  
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

＜連絡先＞  
代表 伊久美 明