

2020年7月号

きらり☆きたざわ通信

きらり☆きたざわとは？

「きらり☆きたざわ」は地域包括ケアに基づき、北沢地区で「暮らす」「働く」「学ぶ」人が知り合い・交流し・支えあうことを目的に活動しています。きらり☆きたざわの取組みに是非ご参加ください。



みなさんいかがお過ごしでしょうか。少しずつですが、社協のサロン活動や地域の活動なども再開しております。久しぶりにお会いする方も多く、話したいこともたくさんあり楽しい時間を過ごされているのではないのでしょうか。まだまだ不安な状況は続いておりますので、対策をしっかりとってお過ごしてください。

なにかお困りごとがありましたら、北沢地区社会福祉協議会事務局までご相談ください。

☆熱中症の予防や対策☆

熱中症は、むしむしした梅雨の時期にも起こる危険性があります。今年は、例年と違ってマスクをして過ごす日も多く、熱中症になる可能性が高いと言われています。予防や対策をしっかりとって熱中症にならないからだづくりを心がけましょう。

◎丈夫な体をつくりましょう。

疲れていたり体調不良のときは熱中症になる可能性が高まります。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、熱中症にかかりにくい体づくりを心がけましょう。



◎こまめな水分補給をしましょう。

のどが渇いてなくてもこまめに水分を取るようしましょう。水分の多い食べ物（キュウリやナス）を食事に取り入れるのも効果的と言われています。



◎外出時は十分に気を付けましょう。

その日の気温を確認して特に暑い時間の外出を避けるようしましょう。すぐに水分がとれるように飲み物を持ち歩き、こまめに休憩をとるように心がけてください。



◎室内の温度に気を付けましょう。

室内でも熱中症にかかる危険性があります。冷房や扇風機などを使って涼しい状態をつくりましょう。



◎服装にも気を配りましょう。

涼しい服装を選んだり、なるべく日陰を歩き帽子や日傘などを使って直接日差しを浴びないような工夫をしましょう。

