



祖師谷地区通信

令和4年8月号



砧地域社協事務所 祖師谷地区事務局 発行
祖師谷地区内の活動団体の情報です。

世田谷区社協キャラクター
ココロン

熱中症予防×コロナ感染防止！

！屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります！



◎人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

◎屋外での散歩や、ランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません。

暑さを避けましょう



- ・涼しい服装、日傘、帽子
- ・少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

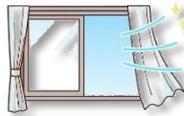


- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・1日あたり1.2Lを目安に(約コップ6杯)
- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう



- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・無理のない範囲で適度に運動(毎日30分程度)
- ・体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



※参考:厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」より

健康維持やお仲間作りの為、地区の活動団体にご参加なさいませんか？
活動団体は次のページに紹介しています。問い合わせは下記社協まで。

問い合わせ:砧地域社協事務所 祖師谷地区事務局

TEL/携帯070-3946-9801 FAX/03-6733-8434



※問い合わせ電話番号でお掛け間違いにより、一般の方へご迷惑をおかけする事象が発生しております。
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。