

～ 夏のコロナ対策～

熱中症のリスクに注意！

夏はマスク着用による体温の上昇、冷房時の室内換気により室温が上昇しやすくなることから、新しい生活様式をふまえた熱中症対策が必要となります。ポイントは5つ！ 感染対策もしつつ、夏の暑さを乗り切っていきましょう。

- ① 十分な距離を確保しつつ、適時マスクをはずす
- ② 暑さを避ける
- ③ こまめな水分補給
- ④ 冷房使用時も温度設定をこまめにしつつ、しっかり換気
- ⑤ 日頃から体調チェックをしつつ適度な運動で暑さに備えた体づくり

参考：厚労省<「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント>

適度な運動は
生活習慣病予防・
免疫力の向上にも



コロナと運動不足

感染防止のためのテレワークやステイホームの推進に加え、運動施設等が利用しづらくなっていることから、運動不足になっている人が多いと言われています。生活様式が変わるこの機会に、ぜひ、自分にあった「無理なく続けられる運動」を見つけてみませんか？

運動習慣のない人はまずストレッチから。手軽にできるラジオ体操や、ウォーキングもおすすめです。また、正しい筋力トレーニングは腰痛、膝痛、骨粗鬆症、痛みやコリ、冷え性などの予防の効果もあります。新しい生活様式に、ホームエクササイズもぜひ加えてみてください。



～ 夏の皮膚トラブル～

夏は紫外線や汗による刺激、虫刺されなど、皮膚のトラブルによる受診が増える傾向にあります。

- ・帽子や日焼け止めを使用し紫外線を避ける。
- ・汗をかいたらこまめに着替えやふき取り、シャワーを行う。また、肌の保湿も忘れずに。
- ・虫が多い場所では虫よけスプレーの利用や、長袖・長ズボンを着用(ただし熱中症対策も忘れず)。

なお、かゆみが強い、膿がでる、なかなか治らない時は早目の受診をおすすめします。



【今後のおろしまち保健室】
実施日決まり次第HPでお知らせいたします