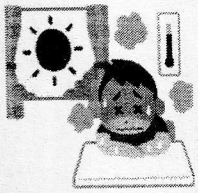
令和３年度　第2号

住み慣れた地域で

元気に暮らすシニア新聞

発行：岡山市北区中央地域包括支援センター
ホームページは、こちらから ⇨



熱中症予防×コロナ感染症防止

みなさん、こんにちは。

新型コロナウイルス感染症が拡大し、様々な自粛が求められている中いかがお過ごしでしょうか。

感染予防の為、夏でもマスクが必需品となりました。マスクをすることで体に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じにくくなるため熱中症になりやすくなります。感染症対策を続けながら熱中症リスクを回避し、暑い夏を乗り切りしょう。

ポイント　～夏を健康に過ごすために
「新しい生活様式」を両立させましょう～

熱中症対策

- こまめに水分と塩分を補給
- 冷房などを適切に使用
- 涼しい場所、涼しい服装で過ごす
- 適度に運動、無理は避ける

＋

コロナ感染防止

- 屋外で人と2メートル離れている時、マスクは適宜外しましょう
- エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

みなさんコロナ禍中でどう過ごしてる？

- 自宅でストレッチやテレビ体操をするのが日課になった
- 家庭菜園を始めて、自分が育てた野菜を美味しく食べている
- 3人で感染対策しながら週1回集まってストレッチ体操を続けている
- ボランティア活動を続けている

外出の機会や他者との交流が少なくなる中で、みなさん感染予防しながらできることを続けておられます。