



# ほのぼのの便り Vol.2



トヨタ地域包括支援センター発行

向暑の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年は平年より3週間も梅雨入りが早かったようです。

蒸し暑い季節が続きますがこれから特に気を付けていただきたいのが熱中症・脱水です。

新しい生活様式(マスク・外出自粛など)でも上手に熱中症を予防してきたいですね。

## 巣ごもりによる暑熱順化不足

しょねつじゅんか



外出自粛の影響で、例年に比べ外出を控えたり屋外での運動等が減少していることから夏季に向けての汗をかく能力の向上(暑熱順化)が出来ていない場合があります。

また、筋肉量も比例して減少している恐れがあり、それに伴って保水量も減少するため、脱水になる可能性が高くなります。



## マスク熱中症にご注意！！

マスクを着用することで熱が体内にこもりやすくなります。マスク内の湿度が上がるため喉の渇きを感じにくくなり、脱水状態に気付かず熱中症のリスクが高まります。



## 熱中症対策のポイント



- (1) 適切な水分補給…目安は1時間おきにコップ1杯(200ml)、1日に最低でも8回は飲みましょう
- (2) 体の冷却…首やわきの下など太い血管を冷やしましょう
- (3) 熱中症に関する情報の確認…ニュースや気象情報のホームページなどで情報を得ましょう

環境省の「熱中症予防サイト」で最新の熱中症アラートを確認できます

※ 厚労省からの注意喚起のチラシもぜひご覧ください！

## ～次回開催日のお知らせ～

① 6月30日(水) 10時～11時半

② 7月29日(木) 10時～11時半

場所:豊南交流館 大会議室(1階)



※状況によって変更する可能性があり、その際は再度ご連絡致します。  
当日は体温測定・マスク着用・体温調節が可能な服装でお越しください。

問い合わせ先:トヨタ地域包括支援センター ☎0565-24-0623