



## みんなちがって、みんないい



### 「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」

こんにちは。看護師の兼氏です。暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？連日、石川県内にも熱中症警戒アラートが出ています。コロナウイルス感染対策のために欠かせないマスクをしながらの暑い毎日は身体に堪えますね(>\_<)そこで、この暑い夏を元気に乗り切るための熱中症予防行動のポイントをお伝えします！

#### ☆マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

#### ☆暑さを避けましょう！

#### ☆喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

私たちが脱水予防として、事務所の冷凍庫に凍らせたスポーツドリンク類を用意しています。

#### ☆エアコン使用中もこまめに換気しましょう！

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません。窓とドアなど2ヶ所開けて、扇風機や換気扇も併用しましょう。

#### ☆暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理をしましょう！

無理のない範囲で適度に運動しましょう。



涼しい室内で出来る運動について、下記に理学療法士からお知らせがあります^^



### 「暑い時こそ室内で運動しよう！」

こんにちは、理学療法士の田辺です。この夏はオリンピックや甲子園で盛り上がりましたね。自分もテレビの前で興奮してばかりでした(笑)

さて、年々8月は暑くなっており、エアコンの効いた中でゆっくりするのが多くなってきました。普段は外で運動されている方もこの季節は暑くて運動を行えていない方も多いと思います。そのため、夏場は意外と運動不足になりがちな季節です。運動不足解消に涼しい室内で出来る運動を一緒に行ってみませんか？ただ、どんな運動したらいいかわからない、なにを注意したらわからない……そんなあなたに

## 「木のおうち YouTube 始めました」

QRコード こちらからアクセス！！



この動画を参考にしながら、涼しい室内で運動を行ってみてください。運動前後にはきちんと水分補給をしましょう。