生き生き便り

2020.7月号（No.164）
介護老人保健施設 ヴィヴァン通所

避難訓練

6月3日(水) 避難訓練を実施しました。
避難に要した時間は4分33秒で、過去最高記録でした！

令和2年度の熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する

2 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり１.２リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

厚生労働省ホームページより