

サロン

体操

新型コロナウイルス感染拡大防止のために！



Point

集いに参加する時に 気をつけたいこと



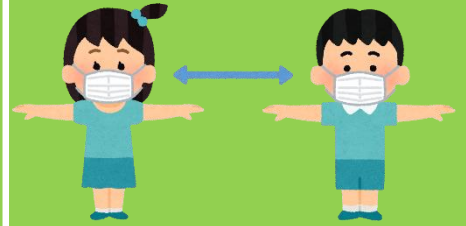
□手を洗おう

石鹸で丁寧に洗いましょう。
必要に応じてアルコール消毒を
しましょう。



□マスクをしよう

戸外で密を避けられる場合や、
運動の時は、マスクをはずしま
しょう。



□間隔をあけよう

真正面にならないように、
横並びや互い違いになるなど
工夫しましょう。

風邪のような症状がある時は、無理をせずに休みましょう。



運動をするとき

- こまめに水分補給をしたり、
休憩をとりましょう。
- 室温の調整をしましょう。換
気や扇風機の使用、うちわや
タオルなどのグッズも有効活
用しましょう。



飲食をするとき



- 茶菓は個別包装されたもの
を選び、料理は個々に分けると
よいでしょう。
- 食器、コップ、箸などは、使い
捨ての食器を使うこともよい
でしょう。

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

令和2年(2020年)7月作成

参考：厚生労働省・新型コロナウイルス感染症に気をつけて通いの場に参加するための留意点

夏のマスク着用
に要注意！

熱中症を予防しましょう！

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、マスクを着用しての生活がスタンダードになっているため、この夏は熱中症の発症リスクが高まります。もともと、喉の渇きに気づきづらい高齢者は、知らない間に脱水が進むこともあります。熱中症対策をしながら、暑い時期を上手に乗り越えましょう！



熱中症予防のポイント！

暑さを避けましょう

外出自粛で暑さに体が慣れていないので、エアコンを上手に使って、部屋の温度を調節しましょう。また、感染症予防のため、換気扇や窓開放など換気を確保しましょう。



暑さに備えた体づくりをしましょう

窓を開けて、外気や日差しに触れたり、室内で軽い運動をしたりして、夏本番に備えましょう。朝夕の涼しい時間帯に散歩をして体を慣らしましょう。



適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で、人と十分な距離（少なくとも2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう。



こまめに水分補給しましょう

マスクで喉の渇きに気づきにくくなります。喉が渇いていなくても、例年以上に意識して、こまめに水分補給を心掛けましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！



日頃から健康管理をしましょう

日頃の検温や健康チェックは、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で療養するようにしましょう。しっかり睡眠を取り、きちんと食べることも大切です。



■こんな症状が出たら…

熱中症は、めまい、倦怠感、発熱、頭痛、吐き気などの症状から、ひどい時には意識を失い、命に関わります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

■周りの人にも心配りを…

ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。