

平和町自治会だより

令和2年7月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.fc>でQRコードです。

1、熱中症の注意

○水分補給

のどが乾く前に水分補給

お風呂や寝る前、起きたときにコップ一杯の水

外出時は水筒などを忘れずに

○暮らしの工夫

エアコンなどで室温を28℃以下に

衣服の工夫や冷却グッズで熱を逃がす

外出時、帽子や日傘で日差しをよける

○体づくり

しっかりと睡眠がとれる工夫

暑さが始まる前から適度な運動

たんぱく質とビタミン、クエン酸をとる

○声かけ

互いに体調を気にかけて、水分補給を

軽度の異常は、安静、冷却、水分補給

頭痛や吐き気、様子がおかしければ119番通報



2、コロナ対策(先月に引き続きよろしくお願ひ致します。)

公民館ご利用の際注意して下さい。マスク着用時は、熱中症を気を付けて下さい。

○3密にならないようにしましょう。

①密閉(天気のいい日は、こまめに喚起して下さい。)

②密集(人と人の距離を取りましょう。)

③密接(話す時も離れて話しましょう。)

○健康への配慮をして下さい。

・咳エチケット

(マスク着用、ない人はハンカチ等で代用して下さい。)

・手指消毒(こまめに手洗いしましょう。)

・体調のチェック(熱のある人は、遠慮して下さい)

