

## 『新しい生活様式』における熱中症予防

1. 暑さを避けましょう
2. 適宜マスクをはずしましょう
3. こまめに水分補給しましょう
4. 日頃から健康管理をしましょう
5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

※包括支援センターの「やまびこ通信」を資料としています

## 2、マスク

- ウィルス対策でマスクをする理由・・・ 飛沫でウィルスが飛び散る範囲を抑える
- マスクの効果とマスクの効果的な利用方法・・・顔をマスクの間に空間をあけないように装着する。
- 家族や友人を守るためにもマスクをしましょう。
  - マスクを外す時に、必ず耳にかけたゴムの部分から外しましょう。
  - マスクの正面にはウィルスが付着していると思われるので触らない。外したら手を洗いましょう。

## 3、8月の「ピースサロン」

8月4日	カラオケ	8月25日	誕生会
8月18日	包括		カラオケ

### ピースサロンでの感染症対策 3密に注意しアルコール消毒

**密閉:**ドアの開放、扇風機による空気の対流、**密集:**間隔を開けての体操、  
**密接:**距離をおいての会話、**入り口での消毒、検温**(非接触型体温計による)等体調チェック、  
椅・カラオケマイク等接触するものの消毒をしています。

## 4、7/23(木)の「カラオケ親睦会～私の時間～」の様子です。



マイクの消毒は徹底し、密に注意して30分に1回は喚起しました。