

☆ 新型コロナウイルス対策とともに過ごす夏の「熱中症予防」!!

今年の夏は、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、3密(密集、密接、密閉)を避ける等の「新しい生活様式」を取り入れながら、熱中症予防に努めましょう。

◎ 新しい生活様式と熱中症予防

- マスクをしている時、する時の注意
 - ・時々人との距離をとれる場所(2m以上)でマスクを外そう。
 - ・強い負荷がかかる作業や運動は控えましょう。
 - ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
 - ・3密な場所は、マスクを着用しましょう。
- 暑さに慣れるまで、うっすら汗をかこう
 - ・外出自粛のため、運動や外出の機会が減り、身体が暑さに慣れていません。毎日うっすら汗をかく程度の入浴や体調に合わせた運動をしましょう。
- エアコンをつけても、ときどき換気をしよう
 - ・30分に1回、数分間程度の換気をしましょう。

◎ いつもの熱中症予防も忘れずに

- 暑さを避けよう
 - ・暑い時間帯の外出や活動は避けるなど、無理のない範囲で活動しましょう。
- こまめに水分補給をしよう
 - ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装をしよう
 - ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

(神戸市ホームページから抜粋)

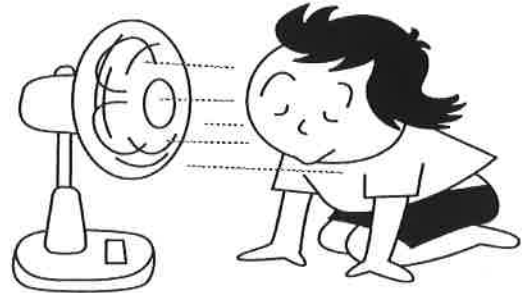
星陵台ふれあいのまちづくり協議会
委員長 花幡博
福祉対策部長 小田たか子
星陵台7丁目5-3 ☎783-8988

暑さ厳しい中、皆さま方がお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルス感染症は、「非常事態宣言」の解除後も終息すること無く、連日テレビ、新聞等で報道されています。
「新型コロナウイルス感染症」や「熱中症」予防のための注意点の一部を、参考になればと左記のとおり記載しました。
なお、今年は、新型コロナウイルス感染防止対策として、「密集」「密接」を避けるために

- 夏休みラジオ体操会
- 星陵台ふれあい盆おどり大会を中止します。

皆様方には、ご理解のほど宜しくお願いします。
時節柄、ご自愛ください。

委員長 花幡博



日	月	火	水	木	金	土
						1日 夏休みパトロール 19:45
2日	3日休館	4日	5日 民児協定例会 9:30	6日	7日	8日
9日 	10日祝日休館 山の日 公園管理部会 9:00	11日 ☆健康体操 10:30	12日 ◎星陵台給食会 (配食)	13日	14日 	15日
16日	17日休館 	18日	19日 □親の情報交流会 キキララ 10:00	20日	21日	22日
23日	24日休館 □星っ子ひろば すくすく広場 10:00	25日 ☆笑いヨガ教室 10:30	26日	27日 夏休みパトロール 19:45	28日	29日
30日	31日					

* 記号の説明 ☆ どなたでも □ 乳幼児・児童とその保護者 ◎ 要申込み △ 委員会 ▲ 役員会