

サン薬局 Naka

夏号

2020.6

新型コロナウイルス感染による緊急事態宣言が全面解除されました。一時的ではあるにせよ感染拡大の収束にホッとすると同時に、第2波、第3波の不安もぬぐいきれません。今後どのような日常生活を目指していけばいいのか、何が出来るのか皆さまと一緒に考え、情報発信していけたらと思います。

熱中症

今夏の「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントが環境省、厚生労働省から発表されています。感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用、③手洗い、そして3密(密集・密接・密閉)を避けながら、熱中症予防にも取り組みましょう。

「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

5 暑さに備えた体作りをしましょう

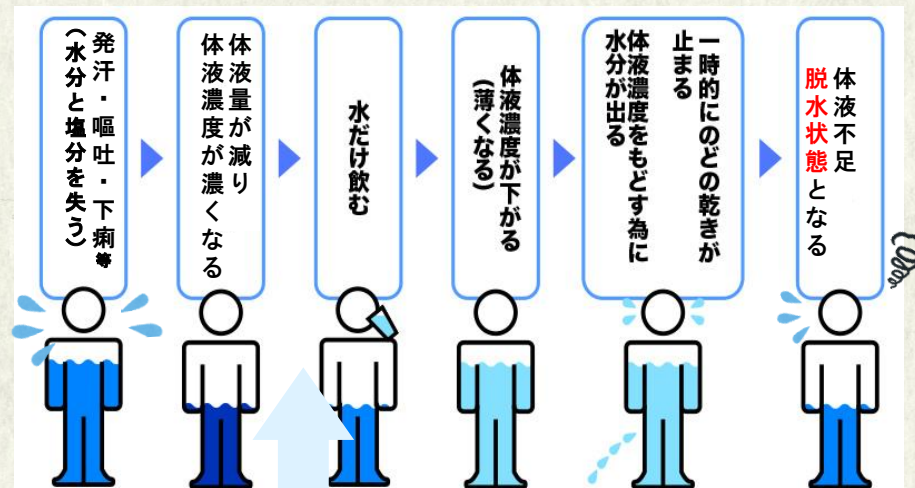
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

6月に予定しておりました認知症カフェは、コロナの影響により、中止となりました。次回は、歯科衛生士による「口腔ケア」のお話を予定しております。実施日は、未定です。決まり次第、お知らせいたします。

脱水症 予防の基礎

- 🐼 食事をきちんととる。こまめに水分をとる。
- 🐼 寝る前、起床後、入浴する前後、運動をする前、運動中、運動した後、飲酒後は、必ず水分をとる。
- 🐼 脱水状態のときは、水だけでなく、塩分と糖分を一緒にとる。(糖分のとり過ぎに注意)

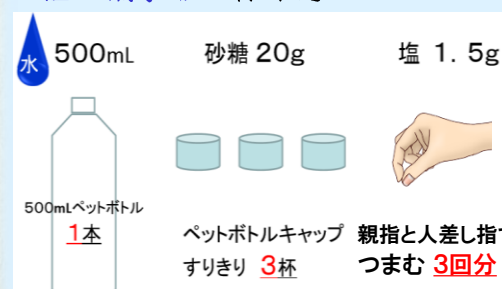
水だけ飲んでも、脱水は改善しません！



点滴または
経口補水液の摂取

※体液=水分+塩分など

経口補水液の作り方



経口補水液 おすすめ商品

オーエスワン

又は、



など