医務だより －R2.6－

梅雨も間近ですが、今年は大変な新型コロナウィルスがず～と続いています。

そこで私たちにできること、４つの新しい習慣を身につけ、ウィルスに負けないようにしましょう！

① 手洗い・マスク

② ３つの密を避ける

③ しっかり食べて栄養をとる

④ 十分な睡眠をとる

また、６月になって気温が高い日が続くようになりますから、熱中症に注意を!!

特に夏のマスクは顔の中心に熱がこもりやすくマスク内の温度が上がることで喉の渇きに気付きにくいので、例年より水分補給を意識してください！

コロナ禍でリスク上昇

熱中症予防のポイント

★ マスクで喉の渇きに気付きにくい

➡ 例年以上に意識して水分補給を！

★ 外出自粛で暑さに体が慣れていない

➡ 人混みを避けた散歩や室内の運動で、今のうちに汗をかく練習を！

★ 生活が乱れがち

➡ よく睡眠をとり、３食きちんと食べる！

NPO 法人笑い太鼓 高次脳機能障害支援センター 看護師