

こんにちは! 村社協です!

新型コロナウイルスの影響で、地域で行われている食事会や様々な行事が中止になり、皆様とお会いすることができずとても残念です。直接お会いすることが出来なくなった代わりに、これから定期的に「つながる ふくしんぶん（福祉新聞）」を発行します。少しでも皆様の生活のお役に立てればと思いますので、今後ともよろしく願いいたします。

熱中症にご注意



6月に入り、暑い日が続いていますが体調はお変わりないですか？

新型コロナウイルスの感染予防から、マスクを着用することが習慣となっているため、この夏は特に熱中症のリスクが高まります。年齢を重ねると、のどの渇きに気付きづらくなるため、知らない間に脱水が進むこともあります。

新型コロナウイルス感染予防と熱中症対策をしながら、今年の夏を上手に乗り越えましょう！

①暑さを避けましょう

- ・暑い日は無理をせず、エアコンを利用する等、部屋の温度を調節
- ・感染予防のため、換気扇や窓を開放する等換気も忘れずに



②適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い時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



③こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



④日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定をすることで熱中症予防につながる
- ・体調が悪く感じたら、無理をせず自宅で静養
- ・しっかり睡眠を取り、バランスの良い食事を心がける



⑤暑さに備えた体づくりをしましょう

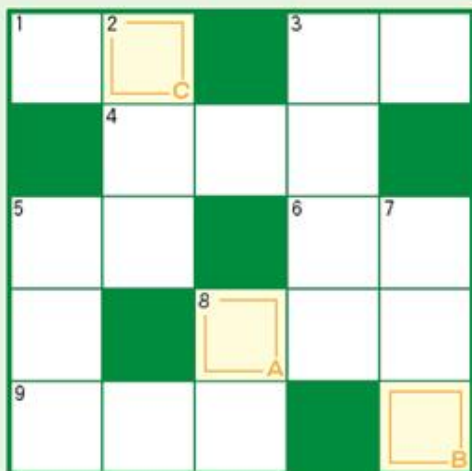
- ・室内で軽い運動をする
- ・朝夕の涼しい時間帯に散歩をする



レッツ! 脳トレ!

解答

A	B	C
---	---	---



夏クロスワード

- タ
テ
の
カ
ギ
- 2 たたみをしいた日本風の部屋。
 - 3 水の底のこと。
 - 5 ウニやヒトデと親戚で体側にイボがある。
 - 7 夏は暑く、冬は寒い地形。
 - 8 スイカ・メロン・キュウリはこれの仲間。

- ヨ
コ
の
カ
ギ
- 1 山きて海へとはいる水の流れ。
 - 3 蝶が食べる花の〇〇。
 - 4 相撲の力士の呼び名。
 - 5 一番暑い季節。
 - 6 父母の母親。夏に帰省して会うことも多いのでは。
 - 8 ターメリックのこと。カレーのスパイスとしても。
 - 9 これを入れて飲むと冷たくなる。



提供元：クロスワード.jp

※答えはイラストの中にあるかも!?

各種 SNS 始めました



QRコードを読み込んで、村社協の最新情報をチェックしてみてください。SNSが分からない・不得意な方はこれを機にチャレンジしてみてもいいかもしれません。

【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL: 029-282-2804