

令和6年7月21日

会員各位

南北緑友会7月度定例会報告
(於：クラブハウス； 10：00～)

南北緑友会会長

[I] 南北緑友会&緑園シニアクラブ連合/7～9月の行事予定

《猛暑で熱中症とコロナの患者増加“対策の両立を”》

猛烈な暑さが続く中、熱中症と新型コロナの患者が増えています。熱中症と感染症の対策、どう両立すればよいのでしょうか。

先ず、屋外では、マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。マスクの着用は個人の判断に委ねられていますが、特に暑い時期に運動をする時には、忘れずに外すようにしましょう。通勤や通学などの際も屋外であれば、基本的にはマスクの着用は必要ないと言われています。

その上で、基本的な熱中症対策を心掛け、

▽気温が35度以上の猛暑日や熱中症警戒アラートが出ている時は、出来るだけ外出を控える。

▽どうしても避けられない屋外での活動がある時には、1時間に1回など定期的に休憩することも大事だと言います。

このほか、

▽帽子や日傘を利用し、放熱しやすい服、汗が出やすく乾きやすい服、首回りが開いた服を着る。

▽こまめに水分・塩分（塩飴、スポーツドリンクなど）を、1時間に1回等時間を決めて定期的に補給するなどの対策も有効です。

屋内であっても汗をかき、体に負担がかかることもあるため、

▽こまめに水分や塩分を補給する。

▽活動は自身の体調を判断しながら、適度な範囲で行うこと。

▽冷房使用時でも、換気を確保し、エアコンの温度設定を調整する。（室内の温度は28度以下が望ましいと言われています）

迷ったらここに

体調が悪化した場合、通常、かかりつけの医療機関に相談しますが、すぐに電話が繋がらない、受診できないというケースもあります。相談が難しい場合や判断に迷った場合は、必要な対応について、詳しく教えてくれる電話相談窓口があります。

▼#7119（救急要請相談）

すぐに病院に行った方がよいか、救急車を呼ぶべきかを悩んだり、ためらったりした時にかけます。

(NHK Web サイト他を参照しました)

1. さわやかクリーン運動の会 : 7月27日(土) 9:00～ 自治会館&クラブハウス
2. さわやかクリーン運動の会 : 8月31日(土) 9:00～ 自治会館&クラブハウス
3. 緑友会 定例会 : 8月18日(日) 10:00～ クラブハウス
4. 緑園室内ゲーム大会(麻雀大会): 7月25日(木) 12:30～ 17:00 地域交流センター

主催：緑園地区社会福祉協議会

以上