

7月は暑い季節の入口といってもいいでしょう。夏に向かって毎日暑い日が続きます。昨年に続き、マスクの着用が必要になっている以上、熱中症の危険度も増しています。風通しがよく人の少ない場所などでは、マスクを外して休みましょう。新型コロナウイルス感染症拡大が落ち着くまでの間、もうしばらくは一人一人の心がけが大切になってきます。我慢をすることが多い日々ですが、元気に夏を過ごしていきたいですね。



暑さに負けない体を作るためには！

暑くなると、エアコンの効いた部屋から出られず、外に出たとたんぐったりという人がいると思いますが、暑さとうまく付き合っていける方法をいくつかご紹介します。

○適切な水分補給をおこなう

暑い時期の水分のとり方のポイントは、「はやめに！ こまめに！」です。のどが渴いたと感じた時は、すでに体は脱水が始まっています。暑い季節は汗で水分が体外に排出されてしまうので、普段より多い量の水分補給が必要になってきます。一回に飲む量はすくなくていいので、こまめに水分補給をしましょう。



○糖質のとりすぎに注意する

日常の水分補給には、水やお茶が適していますが、暑い環境や運動をするときにはスポーツドリンクがおすすめです。ただし、スポーツドリンクにはグラス1杯に糖質約 9.7g、オレンジジュースにはグラス1杯に糖質が約 20.0g 含まれています。日常の水分補給として水と同じように飲んでしまうと、多量に糖質を摂取することになってしまいます。

○睡眠をしっかり取る

日中の疲れをとるためにも、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。よく眠るためには、室内を快適な環境に整えることが重要です。エアコンや扇風機、ひんやりグッズなどを上手に活用して、快適な環境を作ってみましょう。体の冷やしすぎを防ぐために、エアコンは1～2時間でスイッチが切れるように設定したり、扇風機の風が直接体に当たらないように工夫しましょう。

○冷房の使い過ぎに気をつける

冷房の使い過ぎで体が冷えたり、室内外の温度差で自律神経が乱れてだるさを感じるようになってしまいます。室内の温度は28℃、湿度は50～60%を目安にするとい良いでしょう。

○軽く汗ばむ程度の運動を行う

汗をかくことで体温調節が行われるので、軽い運動をして汗をかくことが夏バテ対策につながります。うっすらと汗ばむくらいのウォーキングやジョギングを、15～20分ほどすると良いでしょう。屋外の運動は、比較的気温の低い早朝や夕方以降に行ってください。

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

厚生労働省のホームページには、新型コロナウイルス感染症に関する様々な情報が掲載されています。特にこれから夏休みを迎えるにあたって、皆さんには日常生活で気をつけてもらいたいことがありますので、「またこの話か…」と思われるかもしれませんが、もう一度確認してください。以下は、厚生労働省ホームページより抜粋した内容です。

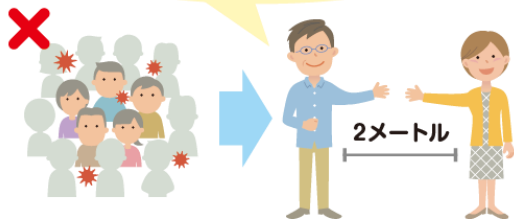
＜新型コロナウイルスに感染しないようにするために＞

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。人と人の距離をとること、外出時はマスクを着用すること、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに換気を十分にすることに加え、睡眠や栄養をしっかり取って自己の健康管理をすることで、自分だけでなく他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないようにすることが必要です。

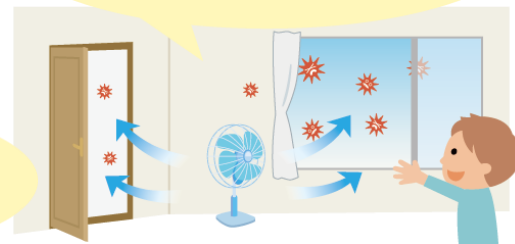
また、閉鎖された空間において近距離で多くの人と会話するなど、一定の環境の中では咳やくしゃみの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の人からの感染の可能性ありますので、油断は禁物です。

これらの状況をふまえて、「3つの密（密閉、密集、密接）」の回避、マスクの着用、石鹸による手洗いや、手指消毒用アルコールによる消毒、咳エチケットなどを進めていきましょう。

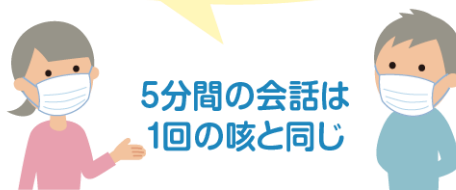
他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



会話をするときは
マスクをつけましょう!



5分間の会話は
1回の咳と同じ

屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

- 多人数での会食は避ける
- 隣と一つ飛ばしに座る
- 互い違いに座る



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!

