

香川医療生活協同組合

2020.はやし支部ニュース.9.10月号

- 今年、自治会、学校、各団体等のイベント行事が新型コロナウイルスの影響で、たくさん中止になりました。コロナがいつ終わるのかわかりませんが組合員の皆さまにはどうかコロナや熱中症に負けないで、元気な笑顔で再会できる日を楽しみにしています。 支部長 川東

- 今年のはやし支部あたのしみバスツアーは、中止になりました。

＜知恵袋から＞

- ◆ まだまだ暑い日が続きますが、熱中症予防の話をし。31℃以上では、高齢者の方々においては熱中症が発生する危険性が大きく外出はなるべく避けて涼しい室内に移動してください。体に熱がこもると熱中症になりやすくなりますので、体温を下げるために風通しのよい素材の衣類を着て下さい。直射日光を避けるために出かけるときは帽子や日傘を利用して、人と会う時はマスクは必ず付けてください。

＜対策として。＞

- ◆ 「気温や湿度を計って」高齢者の方は体温の調節機能が落ちてるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策が遅れがちになるので、気温、湿度計、熱中症計を活用し危険度を知る。
- ◆ 「室内を涼しく」室内でも高温多湿になるので、冷房や扇風機など利用する。
- ◆ 「水分を計画的に」定期的に水分補給する。
- ◆ 「お風呂や寝るときも」十分な水分補給をするように。
- ◆ 「周りの人が気をつけよう」高齢者の方は、自分で暑さやのどの渴きに気づきにくく、体調の変化もガマンすることがあるので周りの人が体調をこまめに気をつけ高齢者の「命」を守って下さい。

- 発行/はやし支部運営委員会、連絡先/東組合員センター(087-812-5331)