

前野おとしより相談センターだより

発行:板橋区 前野おとしより相談センター 電話 5915-2636
監修:板橋区 おとしより保健福祉センター 電話 5970-1111

5月からのコロナ対策

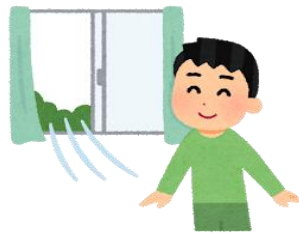
今までと何が違うの？



5月8日から感染症対策は個人の判断が基本になります

引き続き、以下の対策は有効です。

換気



換気をしよう

換気の方法は
「機械換気(換気扇)」か
「自然換気(窓開け)」が
あります。

手洗い・
手指消毒



うがいをしよう



手を洗おう



消毒しよう

マスクの
着用

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、

以下のような場合にはマスクをしましょう。

病院や高齢者施設 混雑した電車・バス



熱中症予防



近年、熱中症は5月から発生し、年々熱中症の危険性は高まっています。

◎熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、大量の発汗
(症状が進むと) ↓
- ・嘔吐、頭痛、虚脱感、判断力の低下、倦怠感



◎熱中症になりやすい人は？

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、注意が必要です。

◎熱中症は予防が大事！

①暑さを避ける

②喉が渇いていなくても、

こまめな水分補給（目安は1.2L/日）⇒コップ約6杯分

③屋内での熱中症のご注意を！

冷房の使用を我慢しすぎず、適切にエアコンを使用しましょう。

出典：「熱中症予防のために」厚生労働省、

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necc_hushoyobou/necchushoyobou.pdf

「高齢者のための熱中症対策」環境省、

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/heatillness_leaflet_senior_2021.pdf

お問い合わせ先

板橋区前野おとしより相談センター(前野地域包括支援センター)

〒174-0063 板橋区前野町2-30-9 カレッジコート1階

☎ 03-5915-2636