

保給だより No. 1

いよいよ夏休みが始まります。・・・皆様いかがお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本年度の「救命救急講習」は、中止となりました。

「救命救急講習」に関しましては、昨年度の資料を参考に掲載します。



熱中症は予防が大切です

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。
新たな生活様式の中で、熱中症を予防するために、次のような事に注意しましょう。

(1) 暑さを避けましょう

- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は帽子を活用しましょう。

(2) 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。

(3) こまめに水分を補給しましょう。

(4) 日頃から健康管理をしましょう。

(5) 暑さに備えた体づくりをしましょう。

- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。