



# よかボラ通信 第20号

(令和3年6月)



皆さんいかがお過ごしでしょうか。2021年も早いもので6月、半年が過ぎようとしています。ワクチン接種が進んでいますが、まだまだ終息が見えない状況です。今後、地域等での活動の機会がある際には「通いの場に参加するための留意点」を念頭に活動しましょう。また、7月頃から多くなる「熱中症の予防」について紹介します。

## 通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

### ～体操など身体を動かす時～

- 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- 1時間に2回以上の換気をしましょう
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう



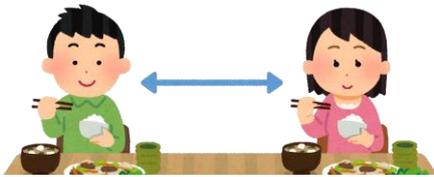
### ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう



### ～食べたり、飲んだりする時～

- 座席は、横並びで座るなどの工夫を行いましょう
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう



(▷ 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症への対応について (高齢者の皆さまへ) より)

前回の募集の際にいただいたメッセージは施設へお送りしております。ありがとうございました！

## 引き続き、受入施設へのメッセージを募集します！

介護の現場で業務に奮闘している施設スタッフや利用者の方々への応援メッセージを募集します。いただいたメッセージは、宛先の施設へお届けするとともに、今後のよかボラ通信にてご紹介させていただきます。

メッセージは協議会事務局まで郵送もしくはFAXでお送りください。

【下記項目をご記載ください】

- ①メッセージ本文
- ②メッセージの宛先
- ③よかボラ通信での公表の可否
- ④お名前 (匿名可)

【メッセージ送付先】

久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局  
〒830-0017 久留米市日吉町115  
FAX: 0942-46-5841

# 新しい生活様式における熱中症予防のポイント



○夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。



○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

○新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



○日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。



## 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

### ○涼しい場所へ

エアコンが来ている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる。

### ○からだを冷やす

衣類を緩め、からだを冷やす。（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

### ○水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

（▷ 厚生労働省 熱中症関連情報より）

「熱中症警戒アラート」を活用し、熱中症の予防に役立てましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。気象庁と環境省のウェブサイトで発表されるほか、天気予報などと同じようにテレビやラジオ、各種天気予報サイト、防災無線等でアラートの情報を受け取ることができます。アラート発表時の予防行動は同封のチラシをご確認ください。

（▷ 環境省 熱中症予防情報サイトより）

## 《ボランティアの皆さまへお願い》

**住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方**は、下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局

電話：0942-35-1525 / FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）