



熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注1 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると息遣いが悪くなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

マウスピース
乾燥剤は
入れず!

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は、
特に注意しましょう

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体温が高くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(12)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後、
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル
500mL 2本

コップ約6杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつり」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給を忘れずに

毎朝など、定期的な体温測定と健康チェック

体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死者の数は
真夏日(30℃)から増加
30℃でも感じる日は特に注意!
運動は適量中止、お昼はなるべく涼しい室内に移動して頂く。

熱中症による死者の
約8割が高齢者
若年者が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症に関する情報:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakutsuisite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbst.ensy.go.jp/>

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

バランスの良い食事

簡単レシピ

鯖缶のトマトパスタ

材料 パスタ 160g 塩 大さじ1
鯖缶(みそ煮) 1缶
トマトソース 1瓶
オリーブ油 大さじ1

作り方

- お湯を沸かし、塩を入れパスタをゆでる。
- フライパンに鯖缶(汁ごと)、トマトソース、オリーブ油を入れ、鯖缶を適当な大きさにほぐし、温める。(キノコ類やピーマンやナスなどを加えてもOK。)
- ①が茹で上がったなら、②と絡めて皿に盛る。お好みで粉チーズをかける。

おすすめの食材

味噌などの豆製品

玄米

豆腐

豚肉

モロヘイヤ

レモン

梅干し

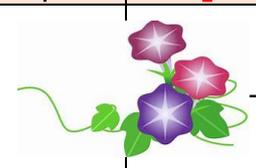
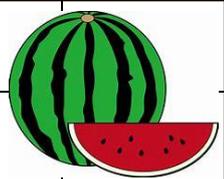
酢

ビタミンC

クエン酸

ビタミンB1

8月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
午前	 暑中お見舞い申し上げます 						
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前						←	
午後			13:30・14:30 FBキッズせせらぎ(予備)				
	10	11	12	13	14	15	16
午前			9:30 羊毛フェルト講習会				
午後		誠に勝手ながら8月8日～8月23日まで夏季休業とさせていただきます					
	17	18	19	20	21	22	23
午前	→						
午後							
	24	25	26	27	28	29	30
午前				10:00 太極拳・気功 初級			
午後			13:30・14:30 FBキッズせせらぎ(予備)				
	31						
午前							
午後							

～プログラム一覧～

プログラム名	略称	参加費	活動場所
フットボールアカデミー	FB	1320円/1回 シーズン一括払い	調布大塚小学校体育館・校庭
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1320円/1回 シーズン一括払い	アルプスアルバイン西広場
バドミントンプレイス	バド調布大塚 バド田園調布	大人550円 小中学生330円	調布大塚小学校体育館 田園調布中学校体育館
グラウンド・ゴルフ		330円	せせらぎ公園暫定広場
太極拳・気功		1100円/1回チケット制	田園調布親睦会館
体ケア・ピラティス			田園調布親睦会館
ストレッチyoga			田園調布親睦会館
ノルディック&ポールウォーキング	PW NW&PWベニック NW&PWエンジョイ	550円/1回チケット制	せせらぎ公園/特養たまがわ
シニア健康体操		550円/1回チケット制	せせらぎ公園
アロハ体操		無料	毎月HPで告知
ビーチボール雪谷		550円/1回チケット制	田園調布特別出張所
ビーチボール久原			田園調布親睦会館
ビーチボール東一		220円	雪谷小学校体育館
羊毛フェルト講習会		1100円	久原小学校体育館
健康歌声サロン		1100円	東調布第一小学校体育館
			調布大塚自治会館
			田園調布親睦会館

田園調布
グリーンコミュニティ
入会のご案内
年間登録料 1,500円
参加費 別途

※天候により中止となる場合があります。
ホームページ等でご確認ください。

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局
までお問い合わせください。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com