

# 天寿荘ヘルパー便り

2020年 8・9月発行 283号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>

今年の夏はマスクの着用等で熱中症のリスクが高まっています。そして、日本各地では異常気象の為、土砂災害などの災害が起こっています。日頃から、熱中症、大雨や災害に備える準備をしましょう。そこで、今回のテーマは、「熱中症や大雨に気を付けよう！」です。

## 「熱中症や大雨に気を付けよう！」

「新型コロナウイルス」の出現に伴い、  
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

「新しい生活様式」が  
求められています。



### 雨の強さと実際の影響

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受けるイメージ	人への影響	屋外の様子
10以上～ 20未満	やや強い雨	ザーザーと降る	地面からの跳ね返りで足元が濡れる	地面一面に水たまりができる
20以上～ 30未満	強い雨	どしゃ降り	傘をさしていても濡れる	
30以上～ 50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る	傘は全く役に立たなくなる	道路が川のようになる
50以上～ 80未満	非常に激しい雨	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)		水しぶきで辺り一面が白っぽくなり視界が悪くなる
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある恐怖を感じる		

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### ① 暑さを避けましょう

- 感染予防の為、換気扇や窓を開けて換気をしましょう。
- エアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。

### ② 適宜マスクを外しましょう

- 2m以上の距離を取ってマスクを外し、休憩をとりましょう。

### ③ こまめに水分補給しましょう

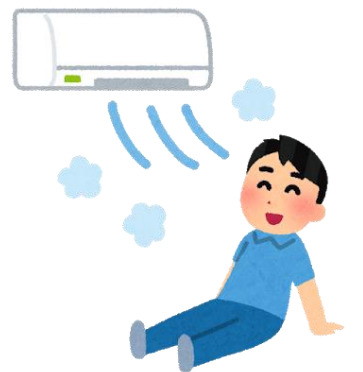
- 喉が渇く前に水分補給をしましょう。
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！

### ④ 日頃から健康管理をしましょう

- 体温測定、健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いと感じた時は、無理をしない！

### ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう。

- 無理のない範囲で軽い運動を行いましょう。



←※NHK ニュース資料を参考