

住まいのかわら版

2021年
8月号

＜発行＞
有限会社エトワールヴィル
センチュリー21新屋不動産販売
TEL. 06-6726-0088
FAX. 06-6726-0080

新しい日常で熱中症予防を心掛けましょう
マスク生活が続くなか、
熱中症にも気をつけながら過ごすヒントを紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。

マスク生活が続き、新たな日常を送るなか、まだまだ暑い時期は、熱中症対策が必要です。

外出時に 気をつけたいこと

マスクをしながらの外出は、日傘をさすなどして日除けをし、マスク内の蒸れを軽減させることが大切です。自転車で外出するときは、帽子やサンバイザーをかぶって日差しを避けましょう。車内は、油断すると気温が上がるので、酷暑のときは窓を開けるだけでは対策になりません。ゼビエアコンの使用を。人のいない場所では、マスクを外して風を通したり、こまめな水分補給も忘れずに。水分補給は、喉が渴いたとき以外にも、こまめに取

りましょう。
子どもの外遊びは、気温が上昇する前の午前中や夕方前がおすすめ。帽

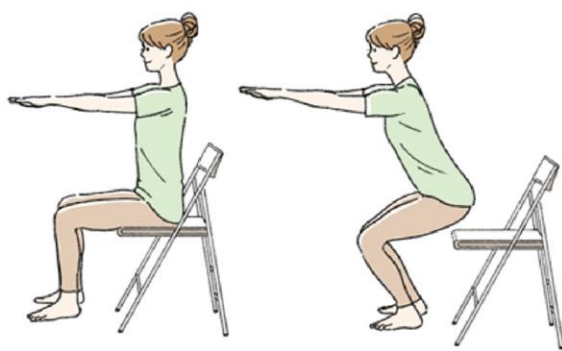


ぬらすだけでひんやりが感じられるタオル
などを使うのも良いですね

子の中は意外と熱がこもり、蒸れるので、たまに外して風を通し、汗を拭いたり、水で濡らしたタオルなどで、頭や首を冷やすのも良いですね。冷凍できるペットボトル飲料を保冷バッグに入れて持ち出せば、解凍もゆるやかなので、保冷剤代わりになりますよ。また、子どもは無意識にいろいろなものをさわるので、こまめに手を洗ったり、除菌用のシートやスプレーで手を清潔に保つことも大切です。

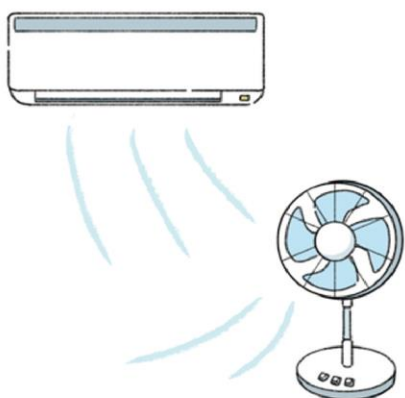
体を健やかに保つのも 大切です

暑さに負けない体づくりには、運動も大事。暑さがやわらぐ時間に、ジョギングやウォーキングをするのも良いですね。その際、マスクをしながらだと息苦しく、熱中症のリスクも上がるので、スポーツ対応のマスクを着用したり、首までざっくり覆えて、その中で自由に呼吸ができるアイテムなどを活用してみてもいいかもしれません。運動は、水泳などもおすすめです。し、おうちでできる運動として、スクワットもおすすめ。ゆっくりと呼吸を意識しながらやると効果的です。通常のスクワットは大変、という人は、椅子を使ったスクワットはいかが？ 1セット10〜15回を目安に、体調に合わせて2〜3セット行くと良いそうです。



肩幅くらいに足を開き、つま先はやや外側に向けず。
手をまっすぐ前に伸ばし、背筋も伸ばしながらゆっくり椅子に座り、息を吐きながらゆっくり立ちましょう

また、健やかな日常を過ごすためにも、深酒や朝食を抜くなど、無理は禁物。体に無理をさせると、体力が落ち、熱中症のリスクも上がるので気をつけましょう。
ニュースで熱中症情報をチェックするのもおすすめ。「湿度・輻射熱・気温」をもとに算出される「暑さ指数」が28を超えると、熱中症のリスクが上が



エアコンは、湿気の多いときはドライモードにしたり、扇風機を併用するのも良いですね

るそうなので、警戒が必要です。危険な暑さが予想される「熱中症警戒アラート」が発表されたら、無理な外出を控え、エアコンを使って、おうちでゆったり過ごしましょう。
エアコンの温度設定は、28℃が目安とされていますが、あくまで温度設定であり、室温は日あたりなどの環境によって微妙に変わる場合があるので、ゼビエ温度計をチェックして、我慢せず、設定温度を1〜2度下げるとして調整しましょう。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！