

Calendar table with columns for days of the week and dates (1-31). Each cell contains event details, locations, and time slots. Includes various icons and illustrations like watermelon, a girl, and a bird.

月・木 早稲田学区見守りサポートセンター 【電話で声かけ!】 ボランティアバンクの受付 早稲田社協 225-3685

熱中症 予防 行動

暑さを避けましょう
・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
・暑い日や時間帯は無理をしない涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意する

適宜マスクを外しましょう
・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を!

こまめに水分補給
・のどが渇く前に水分補給
・1日あたり1.2リットルを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
日頃の健康管理
・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

暑さに備えた体づくり
・暑くなり始めの時期から適度に運動を
・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



前日までに 早稲田公民館へ申込み ☎ 082-502-1239