



「株式会社 ゆうあ」 です。

いよいよ本格的な「夏」がやってきます。マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

熱中症予防とコロナ感染防止を考えた「新しい生活様式」を実践しましょう。

マスクをしていることで、口が渴いていると感じにくくなっています。  
のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。



屋外で人と人の距離が2 m以上離れている時、十分な距離が保たれている場合はマスクを外し熱中症予防をしましょう。

マスクの着用時は激しい運動は避けましょう。

エアコン使用時もこまめな換気が必要です。

一般的なエアコンは空気を循環させるだけで、換気は行っていないので窓とドアなど2ヶ所を開け空気を入れ替えましょう。

こまめな水分補給をしましょう。

起床後と入浴前後には水分が不足している状態ですので水分補給をしましょう。

他に必要な量を一気に飲むのではなく、1時間ごとにコップ1杯程度と言う様に分けて水分補給をするように心がけましょう。

## スタッフ紹介



長谷川仁志  
僭越ながら本紙を担当させて頂いています。ケアを担当しながら、本紙を皆様に読んで頂ける様に日々精進しております。メカオタクな一面もあり、工具と部品が有れば自分で直したりしてます。



永井由美  
同じく本紙を担当させて頂いています。情報発信だけでなく、楽しんでいただける内容を考えていきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。福祉用具を担当しています。