



東部圏域

豊島区民社会福祉協議会 CSW 担当

CSW 通信



コミュニティソーシャルワーカー

東部圏域 南大塚 1~3 丁目、巣鴨 1, 2 丁目、駒込 1~7 丁目

予約
不要

暮らしのなんでも相談会

9/4 (金)

10:00~11:00

場所: 区民ひろば駒込
(駒込 2-2-4)

※Let's イキイキの前後の時間に
CSW がお話を伺います。

9/15 (火)

10:00~12:00

場所: 区民ひろば南大塚
(南大塚 2-36-1)

※1 階 CSW のお部屋で
お話を伺います

9/18 (金)

11:00~12:00

場所: 区民ひろば仰高
(駒込 4-12-3)

※Let's トライの前後の時間に
CSW がお話を伺います。



コミュニティソーシャルワーカー (CSW) がお話しをうかがい、関係機関や地域情報などをご紹介します。相談は無料です。お気軽にお越しください。

※上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。

電話相談や、訪問も行っておりますのでご連絡ください。

《 お問合せ 》 コミュニティソーシャルワーク担当：森田、山本



TEL/FAX 03-6861-2930

メールアドレス csw_minamiotsuka@t.toshima.ne.jp

豊島区南大塚 2-36-1 区民ひろば南大塚内

月曜~金曜 8:30~17:15 (祝日・年末年始除く)





山本

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！



森田

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくいいため、気づかぬうちに脱水症状になるなど、体温調節がしづらくなってしまい、熱中症リスクが高まります。

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。



【クイズ】

マスクを外す目安

屋外で

人と m 以上

離れているとき

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 (2.5)** を目安に
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約6杯
- 1時間ごとに入浴前後や起床後もコップ1杯 必ず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

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、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の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

水分補給は忘れずに!

引用元:厚生労働省 HP «「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました»



【クイズの答え】 2 m 以上