



# CSW 池袋通信

コミュニティソーシャルワーカー

いけよんの郷圏域（池袋1・2・4丁目、池袋本町1～4丁目）



月号



## 熱中症予防のポイント

本格的な夏の到来！

熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

マスク着用時には、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなり、熱中症のリスクが高まります。

新型コロナウイルス感染予防のための「マスク着用」、「手洗い」、「人の密集する場所を避ける」などの対策とともに、熱中症にも注意して、お過ごしください。

### マスク着用時のポイント

○激しい運動は避けましょう

○気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

○のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

○屋外で人と十分な距離（2m以上）離れているときは、適宜マスクを外しましょう



十分な距離  
(2m以上)

○屋外では

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪い時は、涼しい場所へ
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



○室内では

- ・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）
- ・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

# 暮らしに関するちょっとした悩みや不安を話してみませんか？

CSW（コミュニティソーシャルワーカー）は、年齢を問わず暮らしに関するなんでも相談を受け付けています。「どこに相談したら良いのだろう」「こんなこと相談しても良いのだろうか」「話を聞いて欲しい」といったことでもかまいません。

また、「わがまちで何か活動をしたい！」「特技や趣味を誰かのために生かしたい！」といったご相談も受けています。

ご自身や家族だけではなく、近所の方やご友人のことでもうかがいます。暮らしのなんでも相談会のほか、お電話、メールなどで、お気軽にご相談ください。

予約不要  
相談無料

## 7月 暮らしのなんでも相談会

7月22日（水）

14時30分～15時30分

【会場】区民ひろば池袋

（池袋4-21-10）

7月28日（火）

13時30分～14時30分

【会場】区民ひろば池袋本町

（池袋本町3-9-4）

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会

コミュニティソーシャルワーク（CSW）担当：行舎・渡邊

ぎょうじゃ わたなべ

豊島区池袋4-21-10 区民ひろば池袋内

開所時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15（祝日・年末年始をのぞく）

TEL/FAX：03-6864-2930

Eメール：[csw\\_ikebukuro@a.toshima.ne.jp](mailto:csw_ikebukuro@a.toshima.ne.jp)



豊島区民社協キャラクターふくじい