

# 雲南サロン「陽だまり」



第149号 令和2年7.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕涼しいと感じても 日中の暑さは厳しいものになってきましたね。

梅雨がいつ頃明けるのかわかりませんが、ほどほどの雨であって欲しいです。

コロナ騒ぎも一段落したように感じられますが、いろいろな事が全面解除になって行く中で不安を感じてしまうことはありませんか？

もっと安心、安全を確認した上でサロンを開催したいと思いますので、7月のサロンもお休みにします。

これからは熱中症にも気を配って下さい。脱水症状など起こさない様に水分補給を忘れないで下さいね。

## ☆7月雲南サロン陽だまり中止のお知らせ☆

◆7月のサロンも安心安全のため中止とします。◆

## ☆げらげら公楽歩のご案内☆

7月の公楽歩も安心、安全の為中止とします。  
【お問い合わせ】小林（電話 090-5370-4689）

## ♪生活や暮らしのことについて考える♪～熱中症予防～ 環境省厚生労働省令和2年6月より～

### 「新しい生活様式」で、熱中症予防×コロナ感染予防をしましょう

・「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保。②マスクの着用  
③手洗いの実施や「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等を取り入れた日常生活のことです。

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！ マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、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ってしまいます。

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。

- 熱中症予防のため、屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時はマスクをはずしましょう。
- マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。気温30度を超える日は要注意。 ウイルス感染対策は忘れずに！
- 暑さを避けましょう：涼しい服装、日傘や帽子を利用しましょう。少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動！
- 喉が渇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。入浴後や起床後にまず水分を。大量に汗をかいたら塩分補給も忘れずに。
- 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)
- 毎朝、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！

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は  
第2・第4 木曜日  
午前10時～午後3時  
雲南保健所内にて開設中！！

### 《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689  
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095