

こすもす通信 第56号

2020年夏号

発行者：社会福祉法人ならやま会



ホームヘルプステーションこすもす

住所：奈良県奈良市奈良阪町 2532-3

TEL：0742-24-8119

FAX：0742-24-8120

☆ひとこと☆

こすもす通信春号で新型コロナに万全の対策を取り一人一人の大切な命を守りましょう！とお伝えしましたが…今、再び感染者が増えています。第二波は想定内かもしれませんが、世界中で毎日増える感染者に死亡者数、心が痛む日々がこんなに長く続くとは…

未だ特効薬やワクチンがない中、自己防衛を継続し「3密」を避ける事とこの時期、熱中症にも注意が必要です。今年、熱中症による搬送者が増えている要因はマスク着用で水分が摂りにくく、喉が渇きにくい事ではとされています。済生会横浜市東部病院の谷口医師がもうひとつ「3」、「3トル」を提唱されています。「3トル」→「三つの取る」

- ① 人とはなるべく2メートル以上の距離を取る
- ② 十分な距離を確保したらマスクを外す(取る)
- ③ 水分を取る

喉が渇いて無くても定期的に水分を摂る事が重要です。二つの『3』を意識しながら新型コロナも熱中症も油断すること無くかけがえのない命を守りましょう!! これからもご協力宜しくお願い致します。

令和2年7月吉日

岡部 文代