

けいはん医療生活協同組合憲章

私たちは、平和を守り「ずっと元気に この街で」のスローガンのもと、明るい街づくりや健康づくりが実現できる、民主的な医療生協をめざします。



URL <http://www.keihan-healthcoop.net> e-mail info@keihan-healthcoop.net

発行 2020年8月1日 No.298

けいはん医療生活協同組合
地域サポートセンター

〒571-0061 門真市朝日町20-15
☎ 072(882)5025
FAX 072(882)5048

コロナ感染対策をすすめて 熱中症の予防に気をつけましょう

コロナ禍のなかで、感染防止の基本である①身体間距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、3密(密集、密接、密閉)を避ける等々の新しい生活スタイルが求められています。新スタイルの中での熱中症予防行動のポイントを紹介いたします。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に熱くなった日は特に注意する



3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に



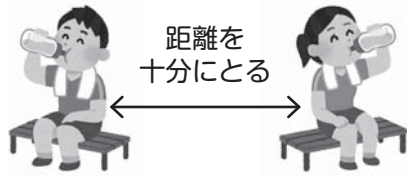
4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



2 屋外では適宜マスクを はずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす



5 暑さに備えた体(からだ)作りをしましょう

(厚生労働省HPから)



さつき診療所受付



7月豪雨災害被災地支援募金のお願い
この間の集中豪雨の被災地支援のための募金を、全国の医療福祉生協が合同で呼びかけています。ご協力のほど、よろしく願います。
〈締切〉8月25日

健康チャレンジスタート集会

元気よく開催

7月15日、「健康チャレンジスタート集会」が寝屋川市立市民会館第一会議室で開催され、「2000人を目標にみんなで一緒に頑張っていこう」と元気にスタートを切りました。



あいさつする尾崎理事

健康づくり委員長の岡理事より、マスク内での「あいうべ体操」や、体を叩いて「リンパの流れを良くする運動」、「よく食べる、よく寝る、よく笑う」、膝をゆっくり上げ下げするスクワットなど、動くことの大切さを強調。今年のテーマ「笑」をも



報告する岡理事



コロナ危機を乗り越えよう

先月号でお願いをしました大運動に、たくさんの方にご協力をお願いしています。「コロナで経営が大変、それはなんとかしないと」との声が広がり、広範な方々にお力添えをいただいています。

大きな反響！ 地域医療と介護を守る 出資金増やし大運動

6月~8月

地域サポートセンターには、「増資するのは、どついたらいいの？」との電話が連日かかっています。先日は雨の中、カー