

【新型コロナウイルスと熱中症対策】

新型コロナウイルス対策として行われた外出自粛のため、今年の夏は熱中症の発症リスクが例年より高まっていると言われています。本来なら夏本番前に外出する事で「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とって体温を下げやすい状態に変化するが、今年はそれが出来ない可能性が高いということです。そこで、どうすれば暑熱順化出来るのか？暑熱順化できていない中で外出する際の気を付けるべきポイントは下記①と②です。是非参考にして下さい。(NHK朝一より)

暑熱順化するには？

1 外の暑さになれる

- 最初は15分から 段階的に量を増やす
- 1週間～10日間 毎日外出する

2 お風呂や運動で汗をかく

- 週に2、3日は入浴して汗をかく練習
- 3密を避けてのウォーキングなど軽く汗をかく

大切な命 大切な決まり 進めよう
新北海道スタイル

「STAY HOME」「手を洗おう」「咳エチケット」
など、ご家族での取組に



★7月のガラスショーケース★



6月から引き続き、花みずきの会の皆さんによるアートフラワー作品を展示しております。ご来館の際は是非ご覧ください。(展示期間～7月31日迄)



当館では、ご利用頂く皆様の安全対策として、ご利用前後のお部屋の窓開閉(換気)と消毒、定期的な館内消毒を日々徹底して行っております。

