

サロン

体操

新型コロナウイルス感染拡大防止のために！

Point



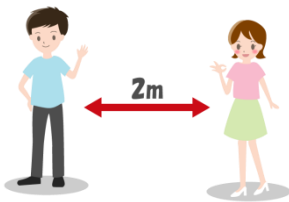
# 集いに参加する時に 気をつけたいこと 2

## Q ご存じですか？ 3密ならぬ 3とる

今年の夏は「新型コロナ」と「熱中症」の予防の“両立”が大切になります。そんななか、あるお医者さんが私たちが気を付けるべき「3とる」を提唱されました。さて、3つの何をとるのでしょうか？

①	<input type="text"/>	をとる
②	<input type="text"/>	をとる
③	<input type="text"/>	をとる

## A 正解は…



① 距離をとる

距離をとったら



② マスクをとる

マスクをとったら



③ 水分をとる

マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなります。

のどが渇く前からこまめにとろう！

教えて！「かくれ脱水」委員会 谷口英喜医師

さらに  
プラスして



睡眠をしっかりとる



一日3食とる

あら！  
“5とる”になっちゃった！

CHECK!



外出自粛により、私たちの体は暑さに慣れていません。運動も少なくなる傾向があるため、体の水分を蓄える筋肉量が減って、脱水状態になりやすくなっています。みんなで見守り合いながら、この夏を乗り越えましょう！