



「新しい生活様式」における熱中症予防

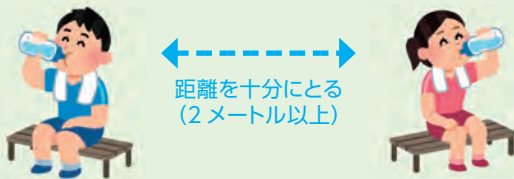
新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集・密接・密閉)」を避けるなど「新しい生活様式」を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたって熱中症予防にも注意が必要です。「新しい生活様式」における熱中症予防を下記のとおり、まとめましたので、ご活用ください。

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整しましょう。
- エアコン利用時は、感染症予防のため適度に換気してください。換気をすると室内温度が上昇するために、こまめに温度を調整しましょう。
- 暑い日や時間帯は、無理な行動は避けましょう。
- 少しでも体調に異変を感じたら、日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。

2 マスクは適宜はずしましょう



- 気温や湿度の高いなかでのマスク着用は、熱中症のリスクが高まります。
- 人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。

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をしましょう。(一日あたり1.2リットルが目安です)
- 大量に汗をかいた時は塩分の摂取も忘れずに行いましょう。

4 日ごろから健康管理をしましょう



- 日ごろから体温測定するなど健康状態を確認しましょう。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養しましょう。

5 暑さに負けない体作りをしましょう



- 運動は、涼しい時間帯に行いましょう。
- 無理をせず、「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度が適度な運動の目安です。
- 水分補給を忘れずに行いましょう。

高齢者や子ども、障がいのある方は、特に熱中症になりやすいので注意しましょう。

3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、体調の悪い方を見かけたら周囲の方からの積極的な声かけのご協力をお願いします。

お知らせ

○新型コロナウイルス総合窓口

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者や市民の皆さまの相談をお受けしています。

日時 平日午前9時～午後5時
(土・日・祝日は休み)

場所 市役所地下市民ホール
(花岡町2)

○特別定額給付金の申請はお早めに

特別定額給付金(1人あたり10万円)の申請がお済でない方は、お忘れなく申請してください。
締め切りは8月11日(火)です。

問合せ 新型コロナウイルス総合窓口
☎ 36-00024

○飛驒の医療にエールを！

寄付を募集しています

新型コロナウイルスの感染拡大に備え、市民や団体、事業者とともに医療関係者を支える仕組みとして、皆さまからの寄付を募っています。集まった寄付金は、支援金や医療資器材という形で医療機関へお届けします。



募集期間 7月30日(木)

問合せ

認定NPO法人まちづくりスポット

☎ 36-85500

☎ 35-30040

行政経営課