

「新しい生活様式」における

熱中症予防のポイント

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、マスクを着用して外出する機会が多くなり、熱中症にかかりやすくなることが予想されています。

「新たな生活様式」の中で熱中症を予防するために、従来の熱中症対策に加え、次のことに気を付けましょう。



暑さを避けましょう

- ・感染症予防のための換気をしつつ、エアコンを利用し、温度設定をこまめに調節する。
- ・涼しい服装を心掛け、暑い日や気温が高い時間帯は無理をしない。
- ・急に暑くなった日は特に注意する。



適宜マスクを外しましょう

- ・マスクを着用しているときは負荷の掛かる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離（2メートル以上）が取れる場所でマスクを外して休憩する。



こまめに水分補給しましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安として、喉が渇く前に水分を補給する。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに補給する。



日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをする。
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養する。



暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動する（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度）。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で運動する。

高齢者や子ども、障害のある方は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

CONTENTS

August.2020

8

No.552
葉月

◎
もくじ

- 2……新型コロナウイルス関係
- 4……町からのお知らせ
 - ・休日手続き・介護保険
 - ・年金・夏祭り・国民健康保険
 - ・交通災害共済・寄付者のご紹介・入札結果
 - ・児童扶養手当
 - ・道路の適正管理・Jアラート・歯科口腔健康診査・花いっぱい運動
 - ・避難行動要支援者名簿・男女共同参画
 - ・保健センターからのお知らせ
 - ・地域包括支援センター・文化センター

13……しばやまtopics

- 14……特集 この仕事知っていますか?
- 16……くらしの広場
- 20……台風に備えて

8月の納期

| | |
|------------|----|
| 国民健康保険税 | 2期 |
| 町県民税 | 2期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 2期 |
| 介護保険料 | 2期 |

※8月31日(月)までに納付しましょう

納税は便利な口座振替で!

□口座振替の方は、残高の確認をお願いします

「広報しばやま」は、現在新聞折込みにて配布しております。(当面の間実施予定)

