

「新しい生活様式」の中でも

熱中症の予防行動を 心掛けましょう

問合せ 健康づくり課 ☎ 58-2838

7月が近づき、熱中症リスクがさらに高まる時期を迎えますが、新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保」「マスクの着用」「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』が求められています。こうした状況でも次のポイントに注意し、十分な感染予防を行いながら、例年以上に熱中症予防を心掛けましょう。

- 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
 - 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
 - 急な気温の変化に注意する
- 2 適宜マスクを外しましょう**
 - 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
 - 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクを外す
 - マスク着用時は、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外して休憩を
- 3 こまめに水分補給を**
 - のどが渇く前に水分補給
 - 1日あたり1・2リットルを目安とする
 - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

！ 以下の方は特にご注意を！

子どもや高齢者、障がい者の方は、体温調節がうまくできないことや、身体の機能低下などにより熱中症になりやすいので特に注意しましょう。

3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

- 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などで健康チェックを行う
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する
- 5 暑さに備えた体づくりを**
 - 暑くなり始めの時期から適度な運動を心掛け、身体が暑さに慣れるようにする
 - 運動中は水分補給を忘れず、無理のない範囲で

体調に変化があった場合は

あきた帰国者・接触者 相談センターへ

ご相談はこちらまで

- ① ☎018-866-7050 (24時間)
- ② ☎018-895-9176 (9時～17時)
- ③ ☎0570-011-567 (9時～21時)

次のいずれかに該当する場合はすぐにご相談を

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある
- 高齢者や妊婦、基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で、比較的軽い風邪症状がある
- 比較的軽い風邪症状が4日以上続く

※すぐに医療機関へ行かず、異変を感じたらまずは同センターへご相談ください。

中止や延期が決定している主な行事

- きみまちの里フェスティバル（きみまちニツ井マラソン・物産フェア）中止
問合せ 生涯学習・スポーツ振興課 ☎73-3221
地域局環境産業課 ☎73-4500
- 能代市成人式 1月10日(日)へ延期
※10月に開催可否を判断
問合せ 生涯学習・スポーツ振興課 ☎73-5285

乳幼児健診について

2歳児歯科健診を除く乳幼児健診を1回の受診者数を制限し、健診日を増やすなど、感染防止対策を徹底し再開しました。そのため年度当初の開催日程が変更になっています。

対象となる方には、個別通知をお送りします。健診が延期となっているお子さんからご案内していますので、日程をご確認ください。

2歳児歯科健診については、実施方法が決まり次第、個別にご案内します。

問合せ めんchocoてらす ☎89-2948