



# 熱中症予防 × コロナ感染防止で 新しい生活様式を健康に

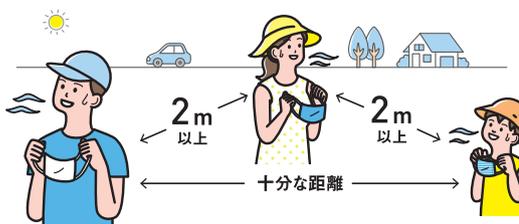
新しい生活様式とは 新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や3密(密集、密接、密閉)を避ける、などを取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。  
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

●問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎ 248-1173

### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

〔マスク着用時は〕  
**激しい運動は避けましょう**

のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

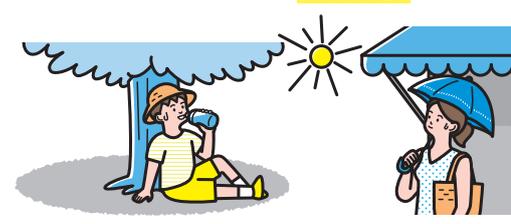


マスクをしてると熱中症になりそう...

**気温・湿度が高い時は**  
特に注意しましょう

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子を活用する
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ移動する



### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行なっていません

- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定する



新型コロナウイルス感染症に関する情報  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報 <https://www.wbgt.env.go.jp/>



### 人の動き

※6月末現在

人口	62,895 (+ 64)
世帯	25,011 (+ 29)
出生	53 (+14)
死亡	41 (+10)
転入	203 (+26)
転出	151 (+19)

※( )内は前月比

市ホームページの更新情報をプッシュメールでお知らせ。知りたい分野を設定できます。バーコードからぜひご登録ください。



### みだれ紙

令和2年7月豪雨で被災された皆さんに、心からお見舞い申し上げます。ちようと発災と同時に被災地から届いた広報紙には、夕映えの静かな球磨川が映っていました。

私にとっては幼い頃、父が釣ってきたうなぎを母がさばいてくれた恵みの川でもあり、うらはらに自然の脅威を感じます。長かった梅雨も明けましたが、この夏の皆さんの、夏休みの宿題は、何でしょうか。学生さんだったら先生が出してくれるでしょうが、大人は自分で自分に課題を出さなくては。

コロナ禍のこの夏、自分の課題に向き合う時間を、たっぷりもらったのかもかもしれません。(飯屋)