



# 今夏は特に気をつけて 熱中症を予防しよう



新型コロナウイルス感染症への感染防止策として、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いのほか「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等「新しい生活様式」の実践が求められています。

今夏は、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。

感染防止策を取りながら、熱中症予防をこれまで以上に心掛けてください。詳しくは市のホームページ（ページ番号：43007277）をご覧ください。

☎ 保健所健康増進課 (0798・26・3667)

## 新しい生活様式における熱中症予防ポイント

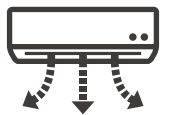
### 適宜マスクを外す

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクを外しましょう  
 ※2歳未満の子は、窒息等の恐れがあるため、マスクは着用しないでください



### 暑さを避ける

- 室内では、適度に扇風機やエアコン等を利用しましょう。感染症予防のため換気しつつ、室内温度が28℃を超えないようにこまめに調整しましょう
- 外出時には、日傘や帽子を着用しましょう



### こまめな水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう  
 ※目安は1日当たり1.2ℓ



### 暑さに慣れる

適度に運動(\*)をしたり、入浴で汗をかくことで暑さに慣れましょう  
 (\*)やや暑い環境でややきついと感じる強度で30分程度



### 体調を整える

日頃からバランスの良い食事と十分な睡眠を取って、熱中症にかかりにくい体づくりを心掛けましょう



高齢者、子供、障害のある人は特に熱中症になりやすいので、周りの人の声掛けや気づきが大切です

## 暑さ指数が28℃以上は要注意！

**暑さ指数とは？** 暑さ指数とは、「気温、湿度、輻射熱(\*)」の3つを取り入れた、熱中症予防のための指標です。暑さ指数が28℃を超えると熱中症患者発生率が急に増えるため、注意が必要です

(\*) 輻(ふく)射熱…地面や建物・体から出る熱

暑さ指数は環境省のホームページから確認できます→



## めまい 頭痛 など 熱中症かな…と思ったら

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて安静にする
- 首の周り・脇の下・太ももの付け根を冷やす
- 十分な水分と塩分の補給

☎ 救急車を呼ぶ目安など詳しくは、市のホームページ（ページ番号：19759440）を確認を



### 寄附を募集



### 新型コロナ対策みやっこ元気寄附金

新型コロナの影響を受けた子育て世帯への生活・教育支援、困窮している市民や事業者への支援等に活用。詳しくは市のホームページ（ページ番号：82301493）をご覧ください。問合せは政策推進課（0798・35・3666）へ

### ひょうご新型コロナウイルス対策支援基金

県内の医療従事者等の支援に活用。詳しくは県のホームページ(<https://hyogo-kikin.jp/>)でご確認ください

### 新型コロナ相談窓口

※いずれも土・日曜、祝・休日も受付

新型コロナウイルス**医療**相談窓口 ☎0798・26・2240 FAX:0798・33・1174

[受付時間]

8:45~21:00

※7/1から8:45~19:00に変更

新型コロナウイルス**生活一般**相談窓口 ☎0798・35・0567 FAX:0798・34・1358

[受付時間]

8:45~19:00