

ご注意ください！『熱中症』

～熱中症は予防が大切！「新しい生活様式」における熱中症予防～

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症を防ぐには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い・3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった「新しい生活様式」を実践することも求められています。新しい生活様式の中で熱中症を予防するためにつぎのようなことに気をつけましょう。

(1) 暑さを避けましょう

- ・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（換気を行うことで室内温度が高くなりがちになります）
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動（外なら日陰へ）
- ・涼しい服装、日傘や帽子

(2) 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・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うえで適宜マスクをはずして休憩、水分補給を

(3) こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

(4) 暑さに備えた体作りと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え暑くなり始めた時期から無理のない範囲で適度に運動
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック、体調が悪い時は無理せず自宅静養

熱中症は室内でも起こります。我慢せず適切にエアコン等を利用しましょう。また、高齢者は暑さを感じにくいのに抵抗力も少なくなっています。のどが渇いていなくても早めに水分補給をしましょう。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

「元気アップおくとま事業」

各地区の健康課題に合わせた講話や調理実習・体操などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをする事業です。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】カレンダー参照

*プログラムは各月で異なります。

*体操は事前申込不要です。持ち物は、タオル、水分補給用飲み物、マスクです。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに

～大気汚染医療費助成制度～

都内に1年（3歳未満は6か月）以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等に罹患（りかん）しているなど、要件を満たす方に対して、認定疾病に係る医療費（保険適用後の自己負担分）を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには更新手続きが必要です。生年月日が平成9年4月1日以前で有効期間内の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり、再度認定を受けられなくなりますので、有効期間満了の1か月前を目安に保健福祉センターの窓口で手続きを行ってください。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777