

## ご注意ください！『熱中症』

### ～新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の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手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏はこれまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。

十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

#### ○「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

##### (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解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・急に暑くなった日などは特に注意する

##### (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) 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定・健康チェック、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

##### (5) 暑さに備えた体を作りましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を、無理のない範囲で、水分補給は忘れずに
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 風しん予防接種（無料クーポン券送付）のお知らせ

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、これまで公的な予防接種を受ける機会がなかったため、抗体保有率が低くなっています。

そこで、この世代の男性を対象に抗体検査と予防接種を実施します。

令和2年度は、昭和41年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性を対象として無料クーポン券を送付しました。

〔接種期間〕令和4年3月31日まで

〔実施医療機関〕奥多摩病院・川辺医院・双葉会診療所・古里診療所・町外医療機関

（実施医療機関は厚生労働省ホームページで確認できます）

昭和37年4月2日から昭和41年4月1日の間に生まれた方についても、希望者には無料クーポン券を交付しますので、免許証などの本人確認書類をご持参のうえ、保健福祉センターまでお越しください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777