



- ・生涯学習センター一般使用申請受付
- ・水田薬剤空中散布のお知らせ
- ・第8回「うしくのひなまつり」展示作品募集

# ！ 熱中症にご注意ください！！

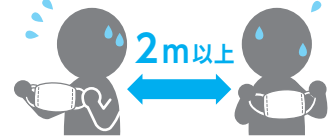
これからまた暑い夏がやってきます。稲敷広域消防本部では、令和3年中に熱中症の傷病者を110人搬送しました。熱中症は予防法を知れば防ぐことが可能です。下記の対策で熱中症を予防しましょう。

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### 1 熱中症を防ぐために適宜マスクを外しましょう

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、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。屋外で人と十分な距離がとれている場合(2m以上)は、マスクを外すようにしましょう。



マスクをするときの注意点

- 激しい運動は避けましょう(運動する際はマスクを外すようにしましょう)
- 屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により温度や湿度を調整しましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう



▲市ホームページ「マスク着脱の実践例」

### 2 こまめな水分・塩分補給

- 1日当たり1.2L(2ℓ)を目安に
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいたときは塩分を忘れずに補給する

コップ約6杯



### 3 暑さを避けましょう

- 適切に冷房を使用  
※感染症対策のため、冷房時もこまめに換気をする
- 外出時は涼しい服装、日傘や帽子など
- 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動する

### 4 暑さに備えた体づくりを

- バランスの良い食事を摂る
- 日ごろから適度に運動し体力づくりを心がける  
※毎日の体温測定と健康チェックを実施し、体調が悪いときは無理せず自宅で静養を

※参考：厚生労働省ホームページ「熱中症予防×コロナ感染防止」

## 「熱中症警戒アラート」発表時は徹底した予防行動を！

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日夕方または当日早朝に防災無線を通して発信されます。アラートが出たら予防行動をとりましょう。

アラートが出たら…

- エアコンを適切に使用する
- 外出はできるだけ控える
- 外や、空調のない屋内での運動は原則中止／延期するなど



▲環境省熱中症予防情報サイト

### 【問い合わせ】

- 健康づくり推進課 ☎内線1741～1747
- 防災課 ☎内線1683
- 稲敷広域消防本部 救急課 ☎0297-64-3846

新型コロナワクチンの接種期限は  
令和4年9月30日(金)までです

※6月末時点の情報となります。 ※ファイザー社製のワクチンは数に限りがあるので、ご希望の方はお早めに。

接種をご希望の方はお早めにご予約ください

牛久市 新型コロナワクチン 🔍 検索

問 健康づくり推進課 ☎869-5959



引き続き、感染対策も  
お願いします！