



熱中症を予防しよう！

熱中症は、梅雨明けの蒸し暑く、急に気温が高くなるこの時期に急増します。このような環境の時に、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発症します。特に小さな子どもや高齢者、持病のある方などは熱中症になりやすいため注意が必要です。**熱中症は命にかかわる病気ですが**、適切な予防方法を知っていれば防ぐことができます。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

特に**マスク着用**していると、体内の熱が逃げにくくなったり、**気づかぬうちに脱水**になるなど、体温調整がしづらくなっています。**熱中症になるリスクが高まる**恐れがあり注意が必要です。

① 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・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
- ・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



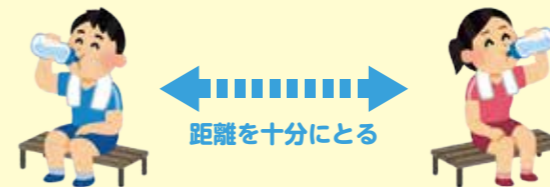
③ こまめに水分を補給しましょう



- ・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

のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。
(水分補給のポイント)
寝る前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中その後の水分が不足しやすい時にも水を飲みましょう。

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、周囲の人の距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

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

「熱中症警戒アラート」が発表されている日には積極的に熱中症予防を！！

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される、前日午後5時と当日の午前5時に、テレビなどで発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症予防行動を積極的に取りましょう。

*より詳しい情報は

環境省 熱中症 検索



「熱中症」かも?!と思ったら

- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。
皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおいだり、服の上から少しずつ水をかけるなど体を冷やす。
- 水分補給をする
水分と一緒に塩分を補給、または経口補水液（薬局などで購入できる）を補給する。
*経口補水液の作り方、水1ℓに塩3g、砂糖40gを入れる
(ペットボトルを使うと混ぜやすい)

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう



環境省令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）、災害時の熱中症予防、熱中症警戒アラート発表時の予防行動（リーフレット）、厚労省ホームページ（健康のため水を飲もう推進運動、避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について）を参考に作成しました。

引越し・戸籍届出手続きの手順や必要書類が一目瞭然！

手続きナビ

7月1日(木)より運用開始。



手続きナビとは、引越しや就職・退職等のライフイベントに関する手続きの詳細を、パソコンやスマートフォンから確認できる便利なシステムです。

ココが便利！

- ☑24時間365日、いつでも好きな時間にご利用になれます。
- ☑事前に手続きの詳細が分かれば、市役所への来庁機会や滞在時間を減らすことができ、**人との接触回避**に！
- ☑該当する項目をチェックして、検索結果を印刷すれば、自分だけの**オリジナル手続き案内**に！

対象分野

- 1.引越し(転入届、転居届、転出届)
- 2.戸籍の届出(婚姻届、離婚届、出生届、おくやみ)
- 3.くらし
(就職・退職、妊娠・子育て、マイナンバーカード)

利用方法



問合せ先 市民課 ☎973-3206

就活応援講座

就活サポートであえ～るでは、求職者の就活をサポートする講座等を開催しております。講座を受けて就活に対する不安や疑問を解消しよう！

無料



- ▶対象者 就職活動をしている全てのご年齢の方
- ▶場所 いちゅい具志川じんぶん館 2階研修室

日程	時間	講座タイトル
7月7日(水)	午後2時～ 午後4時	まずはここから始めよう!就活の進め方講座
7月14日(水)		自分再発見☆自己PRの書き方・伝え方講座
7月28日(水)		知って得する!しごと・企業研究講座

▶定員 各日程 定員10名 ※定員に達し次第締切

お問合せ/申込先 就活サポートであえ～る ☎923-1507