

熱中症を予防しよう！

新しい生活様式、における熱中症予防行動のポイント

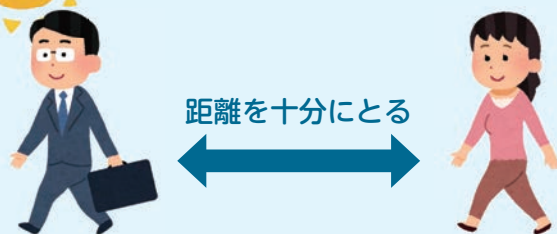
新型コロナ
に負けない

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、エアコンなどで部屋の温度を調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日は特に注意する



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ときは、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上で、適宜マスクをはずして休憩を

こまめに水分補給をしましょう

- 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
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



目ごろから健康管理をしましょう

- 目ごろから体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- “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



高齢者、子ども、障がいのある方は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

動画再生
AR このマークがある画像にスマートフォンをかざすと動画をご覧いただけます（発行日から1カ月）。利用には専用アプリ **COCOAR2** が必要です。インストール・起動後、対象画像にかざしてください。



人の動き（令和2年5月31日現在）

● 住民基本台帳	人口	男	37,268人	(前月比-)	36)
		女	42,538人	(前月比-)	6)
	総数		79,806人	(前月比-)	42)
	世帯数		41,545世帯	(前月比+)	7)

岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号

☎ 0126-23-4111 FAX 0126-23-9977

ホームページ

<https://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>



発行・編集 岩見沢市総務部秘書課広報係

広報クイズ

プレゼント
正解者の中から抽選で10人に図書カード500円分をプレゼント

問題

老人クラブでは、生きがいづくり、健康づくり、□□づくり、地域奉仕活動を主にしています。
□に当てはまる言葉をお答えください。

締め切り 7月20日(月) (必着)

応募方法

はがき（住所左記）、市ホームページのフォーム（QRコード右記）、ファックス（0126-23-7731）、Eメール（pr@i-hamanasu.jp）で、●クイズの答え●住所●氏名●年齢●電話番号●広報紙に関するご意見・ご要望を必ず記入し、総務部秘書課広報係へ。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。6月号の正解は **エ** コでした。

