



市民しんぶん山科区版

やましな



今月号の題字は
畠中 幸代さん
(西野学区)
の作品です!



f 山科区役所 検索

やましな熱中症ゼロ大作戦

山科区役所では、地元及び関係団体、民間企業等と連携のもと、熱中症予防の啓発活動を実施しています。

暑い日が続く中、
熱中症予防に
取り組みましょう
京都市長 門川 大作



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」の実践を！
一人ひとりが感染防止の3つの基本である

①人との間隔を確保

②マスクの着用

③手洗い

や、

「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが大切です。

「新しい生活様式」に応じた熱中症予防のポイント



適宜マスクを外しましょう

- 屋外で人との距離(2m以上)が確保できれば、マスクを外して休憩
- マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避ける



健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定などの健康チェック
- 体調不良を感じたら無理せず自宅で静養



換気しながら温度調整をしましょう

- 感染症予防のため、エアコン使用時でも窓の開放や換気扇で換気をしつつ、こまめに温度を調整

気温・湿度の
高い中での
マスク着用は
要注意!

高齢者・子ども・障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。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。

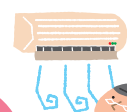
夜も注意が必要です。寝ているときはたくさん汗をかくため、寝る前と起きた時にしっかりと水分をとりましょう。

いつもの熱中症予防



水分補給

- のどが渇く前に、こまめに水分補給(食事以外に1日1.2リットルの水分摂取が目安)
- 大量の汗をかいた時は、塩分補給も



暑さを避ける

- 室内の温度を確認(室温28℃以上はエアコン・扇風機を使う)
- 外出時には帽子や日傘を活用



食事と休養

- 肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質で疲労回復
- 睡眠・休養を十分に



体力づくり

- 外に出て暑さに慣れる
- ウォーキングやストレッチ等適度な汗をかく運動の習慣化

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎592-3222

新型コロナウイルス感染症の影響により、本誌に掲載のイベントは、今後、主催者の判断で中止・変更になる場合があります。開催の有無等については、各イベントの問合せ先へご確認ください。