



目次

- 後期高齢者医療制度(2面)
- みんなの健康(3面)
- 身の周りを清潔にしましょう(4面)
- 技能功労者等表彰対象者の推薦(5面)
- あすなろ大学入学説明会(6面)
- ざまインフォメーション(7面)
- 座間市坂道ウォーキングガイド(8面)



谷戸山公園の水鳥の池
(写真は過去のものです)

新しい生活様式を踏まえて

熱中症を防ぎましょう

夏が近づき、気温や湿度の上昇と共に、熱中症になる方が増加します。マスクの着用方法など、新型コロナウイルス感染症拡大防止を考えながら、熱中症を防ぎ、健康に夏を過ごしましょう。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7995 ㊚046(255)3550

新型コロナウイルス感染症拡大防止

これからのマスク着用について

屋外で十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合、マスクは外すようにしましょう。

マスクを着用すると、口の渇きを感じにくくなります。定期的に十分な水分を摂取してください。

マスクを高温、多湿の環境で着用する場合は体調の変化に気を付けましょう。

体に負担の掛かる作業、運動をする場合はマスクを外しましょう。

乳幼児はマスクをすると顔色など体調の変化に気づきにくくなったり、嘔吐した場合、呼吸ができなくなる危険があります。



健康管理と体づくりをしましょう

- 日ごろから体温測定などの健康チェックをし、体調が悪い場合は無理せず自宅で静養する
- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度な運動をする

暑さを避けて水分を摂りましょう

- エアコンなどを利用し、適切な室内の温度管理をする
- エアコンを使う場合も、窓の開放などの換気をこまめに行う
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装を心掛ける
- 急に暑くなった日には特に体調に注意する
- 喉が渇く前に水分補給をする(1日当たり1.2リットルを目安に)
- 汗を大量にかいた場合は塩分の補給も行う



「熱中症」かなと思ったら

- 涼しい日陰や冷房の効いた場所へ移動する
- 衣服を緩めて冷やしたタオルなどを脇の下、足の付け根に当て、体を冷やす
- スポーツドリンクや薄い食塩水など少量を数回に分けて飲む

呼びかけへの反応が鈍い、様子がおかしいと感じる場合はすぐに救急搬送を要請しましょう。そうではない場合も状態が回復しない場合は医療機関を受診しましょう。



特に注意が必要な方

◆高齢者・持病のある方

高齢になると、体内の水分の減少、暑さに対する感覚の低下、体の調節機能低下が進むことで、熱中症になりやすくなります。また、心臓や腎臓の機能が低下していたり、持病がある方も熱中症になりやすくなります。



◆子ども

子どもは体温調節機能が十分発達しておらず、熱中症になりやすく、特に地面に近い場所やベビーカーに居る子どもは地面からの熱により、大人よりも高い気温にさらされています。子どもの様子に注意しましょう。



希望者への「広報ざま」の戸別配布を実施中

※新聞を購読されている方には、新聞に折り込まれます。

○新規のお申し込み 申込専用電話 ☎046(252)8684 (市政戦略課)

○届かない場合 (株)神奈川新聞総合サービス ☎0120(111)429 (無料)