



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

## 熱中症に御注意ください！

### 新しい生活様式における熱中症予防

#### 1 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクを外す。
- ・マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、適宜、水分補給とマスクをはずして休憩をとる。

#### 2 換気を確保しつつエアコンを使用しましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓解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する。

#### 3 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。

### 従来からの熱中症予防

#### 1 暑さを避けましょう

- ・室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理をする。また、外出時は暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動をする。

#### 2 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。  
※一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされる。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給する。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給する。

#### 3 暑さに備えた体力づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を心掛け、身体が暑さに慣れるようにする。  
※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施をする。

## #2961 ウオーク! ポイントUPキャンペーンを実施します!

全国的に新型コロナウイルス感染症の感染拡大が進んでいます。引き続き感染予防対策の徹底を実践いただくため、8月1日～9月30日まで#2961 ウォークの次の項目のポイントを2倍に拡充します。

皆様におかれましては、換気や三密（密閉・密集・密接）の回避、こまめな手洗いなど引き続き感染予防対策を実施していただき、お得にポイントを獲得できるよう頑張りましょう!

#### 【ポイント2倍対象項目】

- ①体温入力ポイント（1P→2P）
- ②行動履歴入力ポイント（1P→2P）
- ③新しい生活様式実践ポイント（1P→2P）



対象年齢18歳以上

#2961 ウォークの登録はこちらから



iPhoneをご利用の方



Androidをご利用の方



### 新型コロナウイルス感染症に関するQ&Aの紹介



新型コロナウイルス感染症に関する発熱時の相談先や濃厚接触者の待機期間など、静岡県ホームページで新型コロナウイルス感染症に関するよくある質問と回答をQ&A方式で掲載しています。

右のQRコードから確認ができますので、ぜひご活用ください。

URL [https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-420a/c19faq/c19faq\\_top.html](https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-420a/c19faq/c19faq_top.html)



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp