広報しもつま 6
Shimotsuma City Public Relations, Ibaraki Japan
2023 JUN
No.806

つかめ勝利！！ 笑顔あふれる体育祭

5月27日　東部中学校 体育祭

広報しもつま 2023年6月号
毎月10日発行 No.806
■発行／下妻市・市長公室秘書課
〒304-8501 茨城県下妻市本城町三丁目13番地
☎0296-43-2111(代) Fax0296-43-4214(代)
■URL http://www.city.shimotsuma.lg.jp/
■E-mail info@city.shimotsuma.lg.jp
■印刷／中島写植スタジオ

熱中症に注意しましょう！

問 健康づくり課

例年、最高気温が上昇してくる７月から熱中症による救急搬送が増えますが、梅雨明け前後の蒸し暑い時期は体が暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。予防のポイントを活用し、熱中症ゼロを目指しましょう。

屋外作業や激しい運動を避けましょう

- **涼しい服装、日傘、帽子**を活用
- 少しでも体調が悪くなったら、**涼しい場所**へ移動
- **こまめに休憩、日陰や風通しがいい場所**を利用

気温・温度が高い時は特に熱中症に注意しましょう

- 気温が 31℃を超えると、熱中症の危険性が高くなり、**35℃を超える日は特に注意！**
- 扇風機やエアコンで室温を調整

「のどが渇いていなくても」こまめに水分補給をしましょう

- １時間ごとにコップ１杯、１日あたり **1.2L** を目安に
- 大量に汗をかいたときは、**塩分**も忘れずに

暑さに体を慣らそう！

- 運動や入浴で汗をかき、**体を暑さに慣らす**
- **３食きちんと食べる**ことで、塩分･水分を補給
- **十分な睡眠**を確保し、疲労を貯めない

熱中症が疑われる人を見かけたら…

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす
- 水分・塩分、経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

判断や対応に迷ったら…

茨城救急電話相談におかけください！ ☎050-5445-2856 (24時間365日実施)

新型コロナが５類感染症になりました

令和５年５月８日から新型コロナウイルス感染症の位置づけは、「5 類感染症」になりました。

感染対策

・政府一律の対策は求めず、個人や事業者の判断に委ねる。
・マスクについては、医療機関への受診時や施設等への訪問時は着用を推奨。
（咳等の症状がある場合のマスク着用、体調不良時は外出を控えること、手洗いや手指消毒で清潔を保つことは感染対策の基本ですので、必要に応じてお願いします）

医療体制

・発熱等、検査や診療は幅広い医療機関で対応。
『茨城県外来対応医療機関』と検索すると県ホームページから確認できます。
・薬局等での無料検査は終了。抗原検査キットの販売は継続します。
・コロナ治療のための医療費（外来・入院）は一部自己負担が発生します。

行動制限

陽性者は、発症から５日経過し、かつ症状軽快から24時間経過するまで外出を控えることを推奨。濃厚接触者は行動制限はありません。

詳しくはこちら
厚生労働省ホームページ