

広報

あしや

960号

令和2(2020)年

9月1日



江戸時代から続く町の伝統行事
はっさく
八朔の節句・わら馬製作中（西浜町）

新しい生活様式で健康に！

5月に「新しい生活様式」が提言され、約4カ月が経過しました。その間、新型コロナウイルスの感染者は一時期落ち着いたものの、7月中旬より第1波を上回る勢いで感染者が増加しています。福岡県の小川県知事は8月5日、「第2波に入っている」と福岡コロナ警報を発動しました。

コロナの収束が見えない今、私たちはどのように対応し行動をとるべきでしょうか。それは、4月の緊急事態宣言下での自粛生活に戻るのではなく、新型コロナウイルスを上手に避け、できるだけ、不要不急の外出を控え、新しい生活様式の一つひとつを意識して実行していくこと。また、予期せぬ感染者となってしまうときには重症化しないための基礎体力づくり、免疫力アップを目指して日常生活を送ることが大切なことだと考えます。

9月を迎え、まだまだ暑い日々が続きます。熱中症対策も行いながら新しい生活様式で生活するのは大変なことかもしれませんが、早く慣れて家族内や地域間で感染拡大しないよう、互いに頑張りましょう。

下記に環境省と厚生労働省から提案されている、熱中症予防とコロナ感染防止のポスターの一部を掲載しますので参考にしてください。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

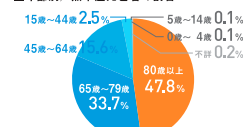
ウイルス感染対策は忘れずに！

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



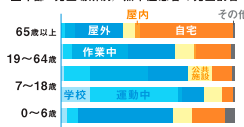
熱中症による死者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死者の割合



熱中症による死者の
約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったなら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

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日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)

水分補給は忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック

・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養