

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、一人ひとりが感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなど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。

今年の夏は、これまでと異なる生活環境で迎えることとなり、例年よりもいっそう熱中症に気をつけなければなりません。十分な感染症対策を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に注意しましょう！



■ 問い合わせ にこにこ甘楽☎(67)7655 健康課保健係 内線631・632

1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開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
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 急に暑くなった日などは特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 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



4 日ごろから健康管理をしましょう

- ・ 日ごろから体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度体を動かす



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**(特に、首のまわり、わきの下、足の付け根など)
- ▶ **水分・塩分、経口補水液などを補給**。自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

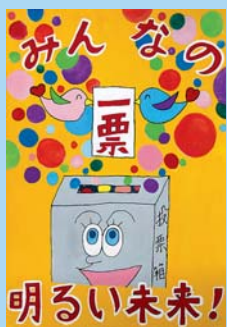
熱中症の症状とは？

- ・ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い など
- ・ 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う など
- ※重症になると…
- ・ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだ が熱い など

- ・ その日の体調や暑さに対する慣れなどにより、暑さの感じ方は人によって異なります
- ・ 高齢者、子ども、障がいのある人は特に注意が必要です
- ・ 感染症予防や節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

出典：厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」

7月12日(日)は 甘楽町長選挙の 投票日です



←令和元年度明るい選挙啓発
ポスターコンクール県入賞
の西有優惺さんの作品

告示日 (立候補届出日)	7月7日(火)
投票日	7月12日(日)
投票時間	午前7時～午後6時
投票できる人	平成14年7月13日までに生まれた人で、 今年の4月6日までに住民登録され、引き 続き住民基本台帳に登録されている人。 選挙当日までに町外へ転出した人は投票で きません。

期日前投票ができます

投票日に、仕事や用事、入院などのために投票所へ行けない人は期日前投票をすることができます。

期間 7月8日(水)～11日(土)
時間 午前8時30分～午後8時
場所 甘楽町役場 1階 ロビー
持参するもの 入場券

新型コロナウイルス感染症への対応

新型コロナウイルス感染症対策にご理解ご協力をお願いいたします。

■投票での対策

- ①入口などに消毒液を設置します。
- ②記載台やテーブルなどを定期的に消毒します。
- ③定期的に換気します。
- ④当日、筆記用具を配布します。



■有権者の皆さまへのお願い

- ①マスクを着用し、来場前後の手洗いや消毒にご協力ください。
 - ②周囲の人との距離を取るようお願いいたします。
 - ③ご持参の筆記用具でも投票用紙に記入できます。
(鉛筆やシャープペンシルを推奨します)
 - ④期日前投票をする際は、来場前に入場券裏面の「期日前投票宣誓書」にご記入をお願いいたします。
- ※感染症への感染が懸念される状況は、期日前投票をする事由となります。その場合、はがき裏面の宣誓事由の「6 天災・悪天候」を選択してください。



■ 問い合わせ 町選挙管理委員会(総務課内) 内線213・214

電話やオンラインによる 診療をご活用ください

新型コロナウイルス感染症が拡大し、医療機関の受診が困難になりつつあることを踏まえ、厚生労働省は時限的・特例的な対応として、医師が可能であると判断した範囲において初診から電話やオンラインによる診療を認めています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにご活用ください。

■電話・オンライン診療を行っているか確認

まずは、普段からかかっているかかりつけ医などに、



電話やオンライン診療による診療を行っているかご確認ください。かかりつけ医などをお持ちでない人は、県ホームページに掲載されている一覧から電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関を確認してください。



■留意点

- ・医師の判断によっては、すぐに医療機関を受診する必要があるため、できるだけ最寄りの医療機関を選択することをお勧めします
- ・電話やオンラインによる診療では診断や処方が困難な場合があります
- ・医療機関に来院して受診するよう推奨された場合は、必ず指定の医療機関に直接かかるようにしてください
- ・新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、

県新型コロナウイルス感染症コールセンター(☎0570-082-820)

に連絡し指示に従ってください

- ・電話やオンラインによる服薬指導を実施している薬局もあります

■ 問い合わせ 群馬県庁医務課
☎027-226-2535