

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、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
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



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時は、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1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、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



令和3年度「特定健康診査受診券」について

国民健康保険に加入している方で、個別に医療機関で特定健診の受診を希望される場合は、「特定健康診査受診券」が必要です。

希望される方は、事前に関前支所までお越しください。

健康相談にお越しください

日 時	場 所
6月2日(水) 午前10時～10時30分	大下集会所
8日(火) 午前10時～10時30分	岡村集会所
9日(水) 午前10時～10時30分	小大下住民センター

ストレッチ教室(予約が必要です)

日 時 6月23日(水) 午後2時～3時30分

場 所 関前開発総合センター

※マスク着用・水分補給のお茶を持参してください

問合先 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350

救急艇の要請は 119

関前地区の人の動き

(令和3年4月末現在・前月比)

地 区	男	女	計	世帯数
岡 村	124	159	283	190
小大下	9	13	22	17
大 下	25	34	59	38
合 計	158	206	364	245
前月比	減1	減1	減2	減1