

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

熱中症予防 × コロナ感染防止

新型コロナウイルス感染症の予防のためには、マスクの着用は効果的な感染予防策として重要です。

しかし、暑い季節にはマスクの着用により、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、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整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。

■熱中症予防

◎暑さを避けよう！

- ・扇風機やエアコンを活用しましょう。
- ・日傘や帽子の着用・日陰を利用しましょう。
- ・通気性のよい、涼しい衣服を着用しましょう。

◎こまめに水分を補給しよう！

- ・屋外でも、屋内でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分（水や麦茶など）をとりましょう。

※お子さんや高齢の方は特に注意が必要です。

自力で水分がとれない、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。



「熱中症警戒アラート」

熱中症の危険性が極めて高いと予測される時に都道府県ごとに発表されます。

外出を控える、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的にとりましょう。

■新型コロナウイルス感染防止「マスク着用について」

屋外	2m以上離れている	2m以上離れていない
会話をする	マスク必要なし	 マスク着用推奨
会話をほとんどしない	マスク必要なし 【散歩・ランニング・サイクリングなど】	マスク必要なし 【徒歩や自転車での通勤・登下校、すれ違う場面など】
屋内	2m以上離れている	2m以上離れていない
会話をする	 マスク着用推奨	 マスク着用推奨
会話をほとんどしない	マスク必要なし 【読書・芸術鑑賞など】	 マスク着用推奨

※高齢の方と会う時や病院に行くときは、マスクを着用しましょう。

<小学生～高校生>

屋外の運動場・プール・体育館等での体育の授業や運動部活動、登下校の際はマスク着用の必要はありません。

※活動中以外の場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう。

<小学校入学前のお子さん>

- ・2歳未満のお子さんではマスクの着用は推奨しません。
- ・2歳以上のお子さんについても、他者との身体的距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めていません。持続的なマスクの着用が難しい場合は、無理に着用する必要はなく、特に夏場については、熱中症予防の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

～引き続き、こまめな手洗いと換気・密回避など感染予防の基本的対策を継続しましょう～

—令和4年度—

“明るいやまがた” 夏の安全県民運動

夏は長期休暇、レジャー、暑さによる気のゆるみや疲労などから交通事故や水の事故等が多くなり、また、青少年の非行や身近な犯罪等も多くなる傾向にあります。

本運動は、この時期に当たり、これらの事故を防止するとともに、青少年の健全な育成を図るため、新型コロナウイルス感染症対策を万全にしながら県民総ぐるみの運動を推進し、安全で明るいやまがたを作ることを目的としております。

実施期間

7月22日（金）～8月21日（日）

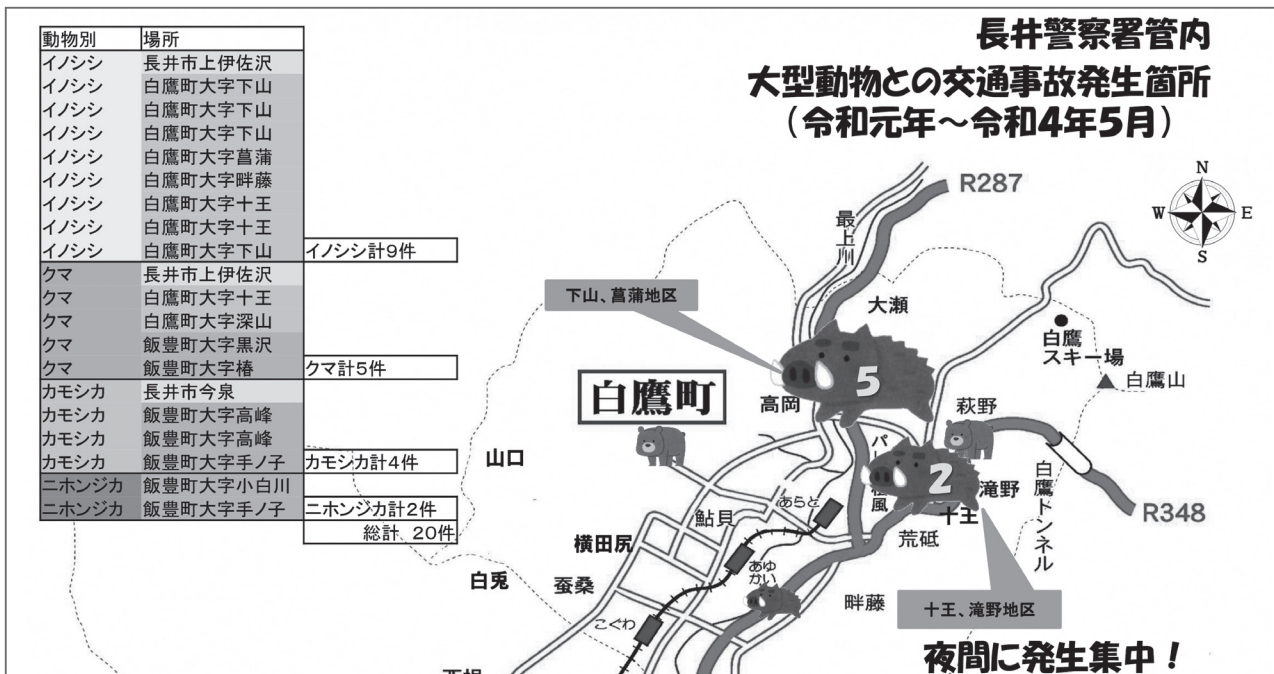
運動の重点

新型コロナウイルス感染症対策に万全を期して推進しよう

- ≫ 青少年の健全育成といじめ・非行及び犯罪被害防止
- ≫ 子どもと高齢者の交通事故防止・飲酒運転の撲滅
- ≫ 海・山・川での事故防止
- ≫ 身近な犯罪等の防止



大型動物との事故が多発しています！



安全運転のポイント

≫ ハイビームで速度は控えめに！



詳細はこちらから
▶マップ全表示



町民課くらし環境係 ☎ 85-6131 / 長井警察署 ☎ 84-0110 / 白鷹西駐在所 ☎ 85-2029 / 白鷹東駐在所 ☎ 85-2046

山形県飯豊少年自然の家 ☆生涯学習講座 受講生募集☆

【月山和紙のあかり】 ※全2回 講師：せいの まゆみ
開催日：8月20日（土）・9月3日（土）
※2回連続して受講が可能な方
時間：13：00～15：30（2.5時間）
受講料：2,200円（税込）/回
材料費 7,500円（税込）※初回のみ
持ち物：なし
内容：月山和紙を使って制作します



【ヨーガ・セラピー】
講師名：曾根 小夜子（日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士）
実施日：毎月 第2・4 水曜日 ※月2回
時間：10：30～11：30（60分）
受講料：2,200円（税込）/月
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

【お問合せ先】
山形県飯豊少年自然の家
TEL 0238-74-2331

広告