

# 御代田 消防署からみなさんへ

## 「新しい生活様式」における熱中症予防

### 熱中症とは…

高温多湿な場所で、体温が上昇し体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。重症化すると死に至ることもあります。

また、気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

### 1. 熱中症予防の注意点

#### ①マスクの着用について

マスクを着けての重労働や運動は避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクをはずして休憩しましょう。



#### ②エアコン・扇風機の使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定や扇風機の風量を調整しましょう。



#### ③涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。すぐに屋内の涼しい場所に入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。



#### ④日ごろの健康管理について

毎日定時の体温測定、健康チェックをしましょう。熱中症予防として普段の体温を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。また、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉の硬直(こむら返り)、  
大量の汗、頭痛、気分の不快、吐き気、  
倦怠感(全身のだるさ)、意識のもうろう、けいれん等

※異変を感じた場合は速やかに「119番」で救急車を呼びましょう。

問い合わせ先 御代田消防署予防係(32)0119

## 公民館ヨガ教室 参加者募集



場 所 エコールみよた 大会議室  
申 込 方 法 お電話、窓口、町公民館SNSへのメッセージにて受け付けます。  
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係(32)2770



※予約制のため、事前に参加する日をお申し込みください。

### 「地域のゆとりヨガ教室 ~こどもが真ん中~」

日 時 8月5日(木)、19日(木) 午前10時~11時  
持ち物 ヨガマット(※レンタル100円)、ブランケット  
講 師 にしかわ まきえ(米国公認クリパルヨガ教師・保育士)  
参加費 800円/回 定 員 10名  
※お子さまを連れて参加できます(生後2カ月以降)。  
※授乳・おむつ替えも室内でできます。※病気やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。



### 「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ~心と体を整える~」

日 時 8月6日、13日、20日、27日(金) 午後6時30分~7時30分  
持ち物 ヨガマット(※レンタルはありません)。  
講 師 なかざわ ようこ(ヨガインストラクター)  
参加費 500円/回 定 員 15名 ※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

### 女性と赤ちゃんのからだ相談室 カモミール

### 「心も身体も大事なものは“循環”?!」

講 師 梅澤 あやこ(理学療法士) ※持ち物: あればヨガマットもしくは大きめのバスタオルか  
日 時 8月11日(水) 午前10時~11時30分 ブランケット、お飲み物  
参加費 800円/回 定 員 10名 服 装: 腰から下が出せる、オイルやマッサージクリームが  
付いても大丈夫な服装

## 戸籍の窓



●人口15,971人(前月比+14) 男7,948人 女8,023人  
●世帯数7,291世帯(前月比+10) (6月1日現在)