

マスク着用時は脱水に注意!! 熱中症と感染症の予防の両立を

マスクを着用することにより、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、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、マスクの着用と換気などの「感染症予防」を両立させましょう。

①暑さを避け水分補給
涼しい服装を心掛け、外出時には日傘や帽子を活用しましょう。少しでも体調が悪いと感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください。

②適宜マスクを外す
マスク着用時は強い負荷の作業や運動は避けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、適宜マスクを外して休憩することも必要です。

によって換気を確保する必要があります。室内温度が高くなるため、室内の温度・湿度を確認し、熱中症予防のためエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

④日頃からの健康管理

日頃の体温測定、健康チケットは、感染症対策だけでなく、熱中症を予防するためにも大切です。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。

⑤暑さに備えた体づくり

適度に身体を動かし、体が暑さに慣れるようになります。水分をしっかりと摂つて、無理のない範囲で続けましょう。



地域で健康についての教室を開催しませんか 「健康づくり応援隊」が健康づくりのお手伝い

健康づくり応援隊は、市民の皆さんの「元気でいたい」「今よりちょっと健康になりたい」という思いを叶えるために、保健師・栄養士・歯科衛生士等が健康づくりのお手伝いをする事業です。健康について一緒に考え、楽しく元気になれる教室を開催してみませんか。

なお、コロナ禍において集いの場を開催する工夫として、屋内でも換気しやすい時期に実施することや、屋外でのウォーキング等を行う方法もあります。

- ▶対象 行政区、地区コミュニティ
- ▶費用 無料
- ▶内容 右記のテーマを参照

今年度から、テーマに「知っておきたい睡眠の大切さ」が加わりました。健康と密接な関係にある睡眠について、正しい情報を知っておくことは、日々の健康づくりに役立ちます。

▶申込み 電話等で日程や内容を相談してください。希望日のおおむね1か月前までに、申込書を健康増進課または各振興局市民福祉課に提出してください。

チラシおよび申込書は市ホームページ「くらし>医療・健康>健康づくり>地域づくり」にも掲載しています。

分野	テーマ	主な内容
食生活・歯の健康	食事バランスと減塩の工夫	減塩の話
	嚙(か)めるお口で健康長寿	歯の手入れの話と口の体操
運動習慣・介護予防	玄さん元気教室を体験しよう	玄さん元気教室の体験
	フレイル予防で健康寿命をのばそう	介護予防の話と体操
生活習慣病予防	知って、安心!!認知症	認知症の話と頭・体の体操
	生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう	高血圧、糖尿病予防の話
こころの健康	知っておきたい睡眠の大切さ	睡眠の話
	ゲートキーパー研修※	ゲートキーパー養成の話
親子の健康	子どもの健康について	予防接種や事故予防の話
その他	季節の健康	感染症予防等の話

※ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、その人の思いに耳を傾け、必要に応じて支援機関につなぐ役割を期待されている人のことです。

《問合せ》 健康増進課☎24-1127 FAX24-9605

※掲載している情報は編集時点(5月14日)のものです。変更になっている場合がありますので、注意してください。



2~3

市長就任あいさつ

4~5

市政ニュース

6~17

クローズアップ
豊岡

18~23

くらしの情報

24~25

保健行事

26~27

図書館
つどいの広場

28~29

主な行事
相談

③こまめにエアコンの温度調整
冷房時でも換気扇や窓開放

《問合せ》 健康増進課☎24-1127