

熱中症にご注意ください！

熱中症とは、高温環境下において体内の温度が上昇し、正常な体温を維持できなくなってしまった状態をいいます。発症すると最悪の場合、死に至ることもあります。

特に、高齢者や子どもは発症しやすいので、十分気を付けてください。また、気温が急激に高くなる日や湿度が高い日、風がない日、熱帯夜の翌日、体調の悪い日、運動などの活動の初日なども注意してください。

～「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント～



暑さを避けましょう

感染予防のため、換気扇をつけたり窓を開けたりして換気を確保しつつ、エアコンなどを利用し、部屋の温度を調整しましょう。涼しい服装を心掛けましょう。



適宜マスクを外しましょう

気温や湿度の高い中でのマスク着用は注意してください。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクを外しましょう。

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取った上で、適宜マスクを外して休憩しましょう。



こまめに水分補給しましょう

水分補給のため飲み物を持ち歩き、大量の汗をかいたら塩分も補給しましょう。のどが渇く前にこまめに飲むのがコツです。



日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。体調が悪いと感じた場合は、無理せず自宅で静養しましょう。



暑さに備えた体作りをしましょう

毎日30分程度の運動を心掛けましょう。

運動するときは水分補給を忘れず、無理のない範囲で行ってください。

問い合わせ 保健センター 【☎(28)5520】

広告枠



富田林市はSDGsに取り組んでいます。



発行・富田林市 編集・市長公室都市魅力課 毎月1回発行 発行部数4万9000部
☎584-8511大阪府富田林市常盤町1の1【☎0721(25)1000(代表)・☎0721(25)9037(代表)・Eメールjinfo@city.toncabayashi.jp】
ウェブサイトを【<https://www.city.toncabayashi.jp/>】市の木＝くすのき 市の花＝つつじ

Eメールjinfo@city.toncabayashi.jp