



熱中症にご注意!!

問 子育て健康課 健康づくり係 ☎(84)5544

環境省HP
熱中症予防情報サイト
もご利用ください。



熱中症を防ぐために

- ・エアコンや扇風機を利用し、室内の温度・湿度を小まめに調節しましょう。
- ・暑さ指数（WBGT※）を参考にしましょう。
※「暑さ指数（WBGT）」は環境省HPで確認できます。
- ・屋外では日傘や帽子を着用し、日陰を利用しながら小まめに休憩をとりましょう。
- ・熱中症警戒アラート発表時には、日中の外出をできるだけ控えましょう。
- ・喉がかわいていなくても、小まめな水分補給を心掛けましょう。
- ・激しい運動や作業を行ったときなど、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。
- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性の高い衣服を着ましょう。



1

涼しい場所に避難する



熱中症になったときは



2

衣服を脱がせ、体を冷やす



3

水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を呼びましょう！

新型コロナウイルス感染症対策事業

問 子育て健康課 健康づくり係
☎(84)5544

■新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年秋開始接種（9月以降開始）

現時点で判明している情報は、次のとおりです。国から情報が示され次第、お知らせします。

【接種対象者】

初回接種（1・2回目）が完了している5歳以上の方 ※これまでの追加接種の有無に関わらず、初回接種が完了している全ての方が、接種を受けることができます

【実施期間】 9月以降（開始日未定）

【接種費用】 無料 【接種回数】 1回

【使用ワクチン】

オミクロン株（XBB・1）の1価ワクチン（予定）

■新型コロナウイルス感染症予防のために

次のポイントを参考に、健康管理に努めましょう!!

〜生活リズムを整えましょう〜

●生活にメリハリを!

不規則な生活は体内のホルモンバランスを崩し、心身に不調をきたしやすくなります。

●太陽光を浴びよう!

寝つきや眠りの質を向上させるだけでなく、免疫力を高めたり、ストレスを緩和させる効果があります。

〜適度に身体を動かしましょう〜

●適度な運動を!!

おうちでできる運動（ラジオ体操、ストレッチなど）、人混みを避けた散歩などで身体を動かしましょう。