

## 新型コロナウイルス感染症と熱中症

### 「新しい生活様式」に取り組みながら 熱中症を予防しましょう



本格的な夏が到来し、熱中症のリスクが高まっています。一方で、新型コロナウイルス感染症の流行により、今後は「新しい生活様式」(①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集・密接・密閉)」を避けるなど)が求められます。感染症と熱中症ともに予防対策を行って、夏を乗り切りましょう。

健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1728 FAX5744-1523

## 熱中症と感染症の対策ポイント

### 1 適宜マスクをはずす

夏のマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなります。屋外にいて、周囲の人との距離を2メートル以上確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

### 2 暑さを避ける

屋内ではエアコンを利用するなど、部屋の温度を調整しましょう。小まめに換気を行うことも大切です。また、暑い時間帯の外出は控えるようにしましょう。

### 3 小まめに水分補給をする

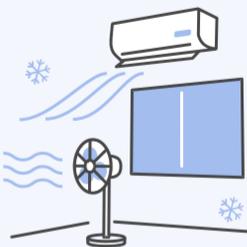
喉が渇いていなくても、小まめに水分補給をしましょう。1日あたり1.2ℓの水分補給が目安です。また、たくさん汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。

### 4 体調管理をしっかり行う

体温測定、健康チェックなどの体調管理は、日頃から行うように心がけましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。

出典:「令和2年度の熱中症予防行動の留意点について」(詳細版資料)(環境省・厚生労働省)

そのほかの予防対策は、区HPで紹介しています。

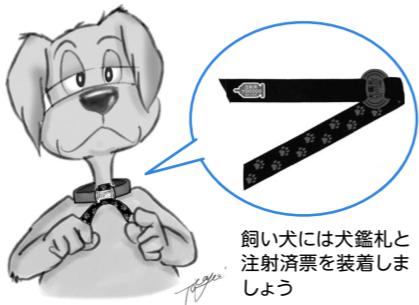


詳細はコチラ▶



## 狂犬病予防注射はお済みですか

狂犬病は、発症すると死亡率が100%に至る動物由来感染症です。今年も14年ぶりに国外で感染し、国内で発症・死亡した症例が確認されました。狂犬病のまん延を防ぐため、必ず愛犬への予防接種を行いましょう。



飼い犬には犬鑑札と注射済票を装着しましょう

### ●犬の登録と狂犬病予防注射

飼い主には、飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。注射後は、地域健康課で注射済票(黒地に赤色のリボン)の交付を受けてください。

### ●飼い犬が人をかんでしまったら～誠意をもって対応を～

外出時は必ず飼い犬にリードをつけ、短く持ちましょう。飼い犬が人をかんでしまった場合、次の対応が必要です。

- ①傷口を水で洗い流し、小さな傷でも医師の診察を受ける
  - ②飼い主が、生活衛生課へ事故発生の届け出をする
  - ③飼い犬が狂犬病でないか検診を受ける(予防注射を受けていても必要)
- ※事故の届け出により、保健所が飼い犬を收容することはありません

生活衛生課環境衛生担当 ☎5764-0670 FAX5764-0711

## 大田文化の森 催し案内

8月以降に開催するイベントは、  
全て事前申込制となります。  
詳しくはHPをご覧ください！  
<https://www.bunmori-unkyo.jp/>  
大田文化の森イベント 検索

イベント名	日時、対象、定員	申込締切(必着)
1 Aから始めるやさしい英会話(全3回)	9月1・8・15日(火)午前10時30分～11時45分 抽選で15名	8月17日
2 シニアのための健康けん玉教室	9月18日(金)午後1時30分～3時30分 60歳以上 抽選で20名	9月1日
3 映画「縄文にハマる人々」にハマって見る会	9月19日(土)午後2時～4時30分 抽選で58名	8月31日
4 ヴァイオリンとピアノによるクラシックミニライブ	10月10日(土)午後2時～3時15分 抽選で100名	9月23日
5 ブラジル音楽コンサート	10月31日(土)午後2時開演 抽選で58名	10月9日

費 1 1,500円 4 500円 (4 中学生以下無料、5 未就学児入場無料)  
申 1～5 問合先へ往復はがき(記入例参照。1枚1講座)。問合先HPから申し込みも可。3～5 同伴者1名記名可

大田文化の森運営協議会(〒143-0024中央2-10-1 大田文化の森4階)  
☎3772-0770 FAX3772-0704

## 今から始める 健康づくり キラリ☆健康おた



Vol.25

プラス10分の運動を  
習慣化しよう

家にいるときはゴロゴロしてしまう、出先ではついついエレベーターを使ってしまう…。心当たりがある方も多いのではないのでしょうか？

日常の身体活動を増やすことは、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症や死亡リスクを低下させます。厚生労働省の身体活動基準2013では、運動は週2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいといわれています。

### チェックしよう！あなたの運動不足度

- 1日に歩く時間は、合計60分以下
- 家ではゴロゴロしていることが多い
- 一度座ると、立ち上がるのがおっくうに感じる
- エレベーターやエスカレーターを必ず使う
- 移動は基本的に車を使う

当てはまる項目が多いほど、  
運動不足の可能性が上がります。

### 毎日プラス10分の 運動から始めよう

まずは毎日の生活にプラス10分の運動を取り入れてみましょう。内臓脂肪の燃焼による脂質異常や高血糖の改善だけでなく、特に高齢の方は、足腰を鍛えて健康寿命を延ばす効果が期待できます。



プラス10分の運動に慣れてきたら、ウォーキングで有酸素運動を取り入れてみましょう。有酸素運動は、継続する時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用するため、肥満の解消や中性脂肪の減少の効果があります。

区内のウォーキングには、はねびん健康ポイント(詳細は1・5面)のご利用がオススメです！