

新しい生活様式の中で、十分な対策を

熱中症は、気温や湿度が高いなどの環境下で、体内に熱がこもってしまうことで起こります。今夏は、新型コロナウイルス感染症予防にマスクを着用して外出する機会が多くなるため、熱中症になりやすい小さな子どもや高齢者などは特に注意が必要です。

熱中症は、毎年7月から8月にかけて多く発生しています。特に、梅雨明けで急に蒸し暑くなる7月は、体が暑さに慣れていないため、例年、熱中症による救急搬送者数が急増しています。

熱中症には予防が大切です

熱中症は命に関わる病気ですが、予防行動を行うことで防ぐことができます。

▼暑さを避けましょう

外出時は、天気予報や「暑さ指数」を参考にして、暑い日や暑い時間帯を避けて無理のない範囲で活動しましょう。また、涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で体を動かす際には特に注意が必要です。

▼小まめに水分補給を

のどが渇く前に、小まめに水分補給をしましょう。一般的には、1日当たり食事以外に1.2リットルの水分摂取が目安とされています。

激しい運動や作業を行ったときや、多くの汗をかいたときは、塩分も併せて補給しましょう。

▼暑さに備えた体づくり

暑くなり始めの時期から適度に運動を心掛け、体が暑さに慣れるようにしましょう。目安は、少し暑いと感じる環境で「ややきつい」と感じる負荷で、毎日30分程度です。ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行ってください。

新しい生活様式での熱中症予防

今夏は、新型コロナウイルス

感染症の拡大防止に伴い、新しい生活様式として①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや「3つの密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの行動が求められています。

新たな生活様式の中で熱中症を予防するために、従来の熱中症対策に加え、次のことに気を付けましょう。

▼適宜マスクを外しましょう

気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症リスクが高くなります。このため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

また、マスクを着用している場合には、激しい運動や作業は避けましょう。体を動かした際は、周囲の人と十分な距離を確保できる場所で、マスクを外し

1 暑さを避けましょう



エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整しましょう。

2 水分補給をしましょう



のどが渇く前に水分補給をしましょう。

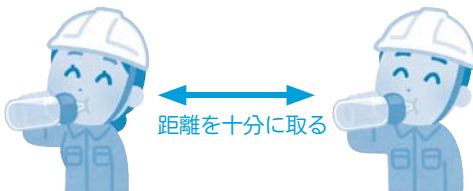
3 暑さに備えて体づくり



暑くなり始めの時期から適度に運動を。

新しい生活様式での熱中症予防のポイント

4 適宜マスクを外しましょう



距離を十分に取る

屋外で十分な距離を取れるときは、マスクを外しましょう。

5 日頃からの健康管理



日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。

新型コロナウイルス感染症に伴う

市独自支援策 のお知らせ

第2弾

新型コロナウイルス感染症に係る、市独自支援策として下記の事業を実施します。詳細は、各担当課までお問い合わせください。

匝瑳市農林漁業緊急支援給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、売り上げの減少や事業縮小を余儀なくされた農林漁業者に対し給付金を支給します。

支給額…10万円 ※1事業者1回に限る。対象者の主な要件…①市内に住所を有する農林漁業者などであること ②引き続き市内で事業を営む意向があること ③前年の売上金額の月平均（法人の場合は直近の事業年度分の売上金額の月平均）が20万円以上であること ④新型コロナウイルス感染症の影響により、売上金額（令和2年1月から同年7月のうち、任意のひと月）が前年同月と比較して30%以上減少していること ⑤匝瑳市中小企業緊急支援給付金を受給していないこと 申請方法…市ホームページから所定の申請書を取得し、必要書類を添付して、下記まで郵送してください。申請期限…9月30日（水）※30日の消印有効。

申請 産業振興課農政班 ☎73-0089

妊婦特別支援給付金

出産まで不安を抱える妊婦を対象に、安心して出産を迎えることができるように生活を支援するため、給付金を支給します。

支給額…3万円 ※妊婦1人当たり1回に限る。対象者…①令和2年5月31日（日）から申請日までの間、本市の住民基本台帳に記録され居住している人 ②令和2年4月7日（火）～5月31日（日）に妊娠中の人で、8月31日（月）までに本市へ妊娠届出書を提出した人 申請方法…6月上旬に対象者へ申請書を郵送しました。郵送された申請書に必要な書類を添付して、下記まで郵送してください。申請期限…9月30日（水）※必着。

申請 健康管理課 ☎73-1200

保育所（園）の給食費補助

市内の保育所（園）および認定こども園で徴収している給食費を、6カ月分補助します（市立保育所の場合は給食費を免除）。補助・免除期間は令和2年7月～12月です。申請は不要です。

申請 福祉課子育て支援班 ☎73-0096

幼稚園、小・中学校の給食費免除

市内の幼稚園、小・中学校の給食費を6カ月間免除します。免除期間は令和2年6月～11月です。申請は不要です。

申請 学校給食センター ☎70-2210

熱中症の症状

日本救急医学会では、熱中症の症状を、重症度によってⅠ～Ⅲ度に区分することを推奨しています。熱中症は急速に症状が進行し、重症化するので軽症の段階で異常に気が付き、処置をすることが重要です。

分類	重症度	主な症状
Ⅰ度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
Ⅱ度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快、吐き気・おう吐、力が入らない・体がぐったりする
Ⅲ度	重症 入院・集中治療が必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温

て休憩することも必要です。

▼換気時は温度調整を小まめに

密閉を避けるため、冷房時でも換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が急が高くなるので、エアコンの設定温度を小まめに調整しましょう。

▼日頃から健康管理を

日頃の体温測定、健康チェックは感染症だけでなく、熱中症を予防する上で大切です。自身の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。

子どもや高齢者は

特に注意しましょう

小さな子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、体内に熱がこもりやすく、また高齢者は、暑さを感じにくい上、汗をかきにくいいため、暑さに対する抵抗力が少なくなっています。そのため、子どもや高齢者は熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

周囲にいる人も気を配り、異変を感じたら声を掛けるようにしましょう。

申請 健康管理課 ☎73-1200

特別定額給付金

申請は

お済みですか

特別定額給付金の申請期限は、8月12日（水）までです。

まだ申請が済んでいない人は、5月中旬に送付された申請書に、本人確認書（写し）と振込先口座の確認書類（写し）を添付し、左記まで郵送してください。

申請 福祉課社会福祉班

☎73-0096