

熱中症を 予防しましょう！

年々真夏日の出現期間や熱帯夜の日数は増加し、熱中症対策が重要となっています。

新型「コロナウイルス対策の「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを紹介します。

暑さを避けましょう！

熱中症は室内でも発生します。扇風機やエアコンを上手に使い、室温を適温に下げましょう。



感染予防のための換気も重要です。

外では帽子をかぶったり、日傘を差したり直射日光を避けましょう。なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動するようにしましょう。

「こまめに水分をとる！」

喉が乾く前に水分を取りましょう。大量に汗をかいたときには塩分補給も必要です。こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

家族・地域で声をかけあう

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、小さなお子さんは自分では予防策をとることが難しいです。家族や周囲の大人が声をかけ、皆で熱中症を防ぎましょう。

適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意です。屋外で人との距離が十分確保できる場合にはマスクをはずしましょう。マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動は避けましょう。

日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定をするなど健康チェックを行い、体調が悪いときには無理せず自宅療養しましょう。

天気予報・熱中症警報に気をつける！

天気予報や熱中症警報などの情報を活用し、十分な対策を取りましょう。



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101



麒麟のまち
Kirinomachi

麒麟のまち インフォメーション

第9回 智頭町

～夏休みの自由研究は 「智頭の林業」で決まり！～

智頭町は、平成30年度「智頭の林業関係資料」が県指定有形民族文化財に選定されました。

県指定有形民族文化財の選定を受けて、智頭町の旧山形小学校の、かつての智頭の林業や生活を学ぶことができる「智頭林業資料展示室」がリニューアルオープンしました。資料だけではなく、当時使われていた道具やジオラマなどが展示されており、子どもから大人まで楽しく学べる展示室です。夏休みの自由研究にもオススメです！

是非お越しください。

※新型コロナウイルスの影響により、開館状況が変更となる場合があります。
※ガイドによる説明を希望される場合は、見学の前1週間前にお問い合わせください。



【問合せ先】山形地区振興協議会
☎0858-75-0343

次回、若桜町へ！