



## 熱中症を防ごう!



新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の三つの基本である

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)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下の通りです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

### 2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外す
- ・マスクを着用しているときは、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とったうえでマスクを外して休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日1.2ℓを目安に
- ・大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日ごろから健康管理しましょう

- ・日ごろから体温測定・健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体づくりを

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動
- ・水分補給を忘れず、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」強度の運動を毎日30分程度

### 熱中症予防のために ～市の施設をご利用ください～

今夏も猛暑が予想されます。熱中症対策の一環として、暑さにより屋外等で気分が悪くなられる市民のみなさんが、暑さや日差しから逃れて、一時的にクールダウンできる場所『クールシェルター』として、下記の市の公共施設をご利用ください。

**対象施設**＝市役所、中央公民館、南部公民館、昭和地区公民館、治道地区公民館、平和地区公民館、片桐地区公民館、DMG MORI やまと郡山城ホール、市立図書館、総合公園施設、矢田コミュニティ会館、社会福祉会館、里山の駅「風とんぼ」、西田中町ふれあいセンター、新町ふれあいセンター、南井町ふれあいセンター、小泉出屋敷コミュニティセンター、保健センター

### 夏季休業中の 閉園・閉校日について

幼児・児童・生徒の休養や、教職員の「働き方改革」の一貫として、下記日程で市内全幼稚園、小・中学校を閉園・閉校いたします。

**日程**＝8月12日(水)～14日(金)

**対象**＝市立幼稚園、小・中学校

**問合せ**＝緊急のお問い合わせ等については、学校教育課(内線723)へ

### 前進座の歌舞伎公演 「東海道四谷怪談」観劇会

今も私たちを楽しませてくれる鶴屋南北の最高傑作!

**日時**＝8月20日(木)18時～、  
21日(金)14時～

**場所**＝DMG MORI やまと郡山城ホール

**費用**＝入会金と月会費が必要となります(中・高校生は年1回無料)

**申込・問合せ**＝8月13日(木)までに、奈良演劇鑑賞会事務局(☎0742-49-0448)へ(生涯学習課)

### 献血のお知らせ ～尊い命を救うため、 献血にご協力ください～

**日時**＝8月19日(水)10時～12時、  
13時～16時

**場所**＝中央公民館駐車場

※例年と場所が異なりますのでご注意ください。

**問合せ**＝奈良県 赤十字血液センター(☎56-6100)(秘書人事課)