



熱中症予防 × コロナ感染防止

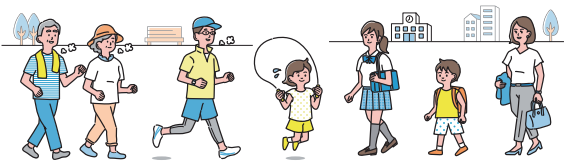
熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

熱中症とは、高温多湿な環境で、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。体調の変化に気を付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も

マスクの着用は必要ありません



- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

特に運動時には、マスクをはずしましょう



近距離で(2m以内を目安)会話をする時はマスクの着用を

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



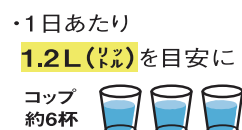
のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を



- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は
忘れずに!



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

図健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

【出典】厚生労働省リーフレット(熱中症予防×コロナ感染防止)を加工して作成

熱中症に
関する
詳しい情報
(環境省HP)



感染症対策におけるマスクの着用について



(一般用)



(子ども用)



9「海の日」を前に白浜海水浴場を清掃

6月21日、〇之津津小・中学校、〇之津海上技術学校、〇之津町船員会・〇之津海友婦人会の総勢227人の皆さんが、白浜海水浴場の海岸清掃を行いました。地元のきれいな海や砂浜を守ろうと、約1.5トンのゴミが回収され、きれいな海水浴場になりました。参加された皆さん、ありがとうございました。

レンズをのぞけば アオハル #僕たちの青春

このコーナーは、市内高校生(〇加高・島原翔南高)の視点から見た市の風景や出来事などをお届けするコラボ企画です。



これは、有家町の俵石展望台で撮った写真です。展望台なので標高が高く、写真で見ると現地の方が広く見渡せるため、有明海や、天気の良いと阿蘇山まで眺めることができます。ぜひ現地で、景色を楽しんで見るのもいかがでしょうか?(Koka 観光班)

こちらをチェック!

市Facebook 撮ってくれんね南島原 検索
〇加高Instagram Koka観光班 検索



左から松本市長、陸上競技部の尾崎さん、竹下さん、深山さん、山崎さん、放送部の円口さん、松本教育長

7〇加高校生徒が全国大会出場報告

〇加高校陸上競技部と放送部の生徒5名がインターハイや全国高校総合文化祭などの全国大会に出場することを市長に報告するため、このたび市役所を訪問されました。



100mと200mの2種目に出場する深山創希さんは「去年は大会前にケガをしてしまい悔しい思いをした。インターハイでは県高校記録を更新して、決勝に残れるよう頑張りたい」と抱負を述べました。

松本市長は「3年生にとっては最後となる大会。それぞれの種目や大会で臆することなく、自分の力を精一杯発揮して頑張ってください」と激励しました。



市長に歌声を披露する近藤さん(左)と三味線を演奏する鶴川さん(右)

8近藤恵子さんが民謡で全国大会出場報告

島原うがわ会(島原市)に所属する、近藤 恵子さん(西有家町)が10月に神奈川県で開催される民謡民舞全国大会に出場することを市長に報告するため、このたび市役所を訪問されました。

近藤さんは「全国の舞台では場面に合わせた表現力が必要になるが、師匠である鶴川さんに三味線を演奏してもらおうので心強い。県の代表として全力を出し切り、優勝できるように頑張りたい」と抱負を述べ、松本市長に曲目「長崎甚句」を披露しました。