

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3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）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもいっそう熱中症にご注意いただく必要があります。そこで、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

### (1) マスクの着用について

マスクは、飛沫拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

そこで、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、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、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。

外出時は、暑い日や高温の時間帯を避け、涼しい服装を心掛けましょう。

### (2) エアコンの使用について

熱中症予防のためには、エアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

### (3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限などにより屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

### (4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

**令和2年度の  
熱中症予防行動**

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

**「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント**

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3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とおりです。

**1 暑さを避けましょう**

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気確保しつつ、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

**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日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**2 過宜マスクをはずしましょう**

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、各府県からの作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、過宜マスクをはずして休憩を

**4 日頃から健康管理をしましょう**

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

**5 暑さに備えた体作りをしましょう**

- ・暑くなり始める時期から無理に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で「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

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

詳細は、  
厚生労働省ホームページをご覧ください

# 出水期を前に、台風・豪雨時に備えて「避難情報のポイント」を確認しましょう

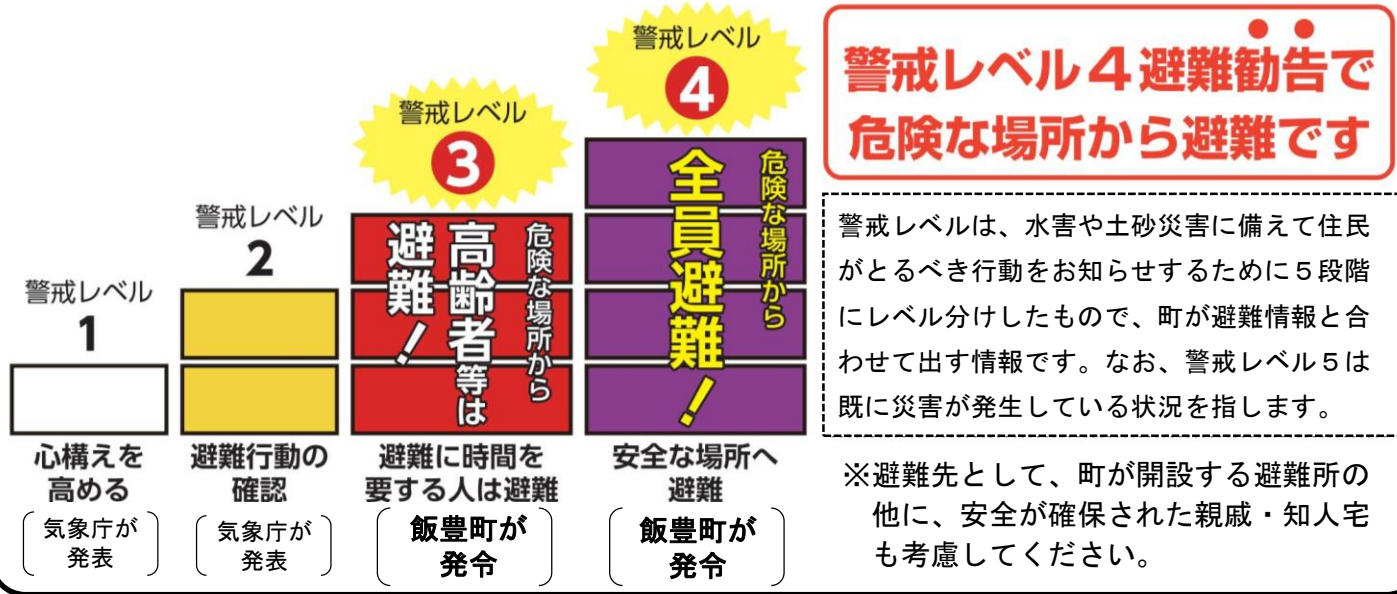


避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。  
新型コロナウイルスを防止するため、マスクを着用して避難しましょう。

## 飯豊町から出される避難情報（警戒レベル）

危険な場所から警戒レベル3で「高齢者などは避難」、  
警戒レベル4で「全員避難※1」です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者などに限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



☞避難の際には、マスクなどの衛生用品もお持ちください！

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>非常持ち出し袋（両手が使えるようなリュック型が理想）</b> |   |
| 飲料水・食料                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>水（500mlのペットボトル。飲料用だけなら1日1～2リットルを目安に）</li> <li>非常食（缶詰・ビスケット・チョコレートなど）</li> </ul>  |
| 衛生用品                              | <p>○マスク・消毒液（石けん等）・体温計<br/>※新型コロナウイルス感染防止を図るため、ご持参ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>使い捨てのビニール手袋 ・ウェットティッシュ、ティッシュ ・ペーパータオル</li> <li>携帯トイレ ・使い捨てのビニールエプロンまたはごみ袋 ・ポリ袋</li> </ul> |
| 医薬品                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>お薬手帳、常備薬</li> </ul>  |
| 照明、情報収集機器                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ライト ・防災ラジオ ・携帯電話の充電器（乾電池で使えるタイプ）、予備の乾電池</li> </ul>   |
| 貴重品                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>現金（小銭があると自販機などで使える） ・健康保険証、運転免許証などのコピー</li> </ul>  |

※ その他、ご自身の環境に合わせて、必要なものを準備してください。

👁️ 感染が疑われる方の相談窓口は、

# 「新型コロナ 受診相談センター」へ

○次の方は、速やかにご相談をお願いします。

- ・発熱や咳などの風邪の症状が4日（高齢者や基礎疾患のある方は2日）以上続いている。
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

◎特に、次の症状がある場合は、すぐに連絡をお願いします。

|        |  |
|--------|--|
| 表情・外見  | <ul style="list-style-type: none"><li>・顔色が明らかに悪い（※）</li><li>・唇がむらさき色になっている</li><li>・いつもと違う、様子がおかしい（※）</li></ul>  |
| 息苦しさなど | <ul style="list-style-type: none"><li>・息が荒くなった（呼吸数が多くなった）</li><li>・急に息苦しくなった</li><li>・日常生活の中で、少し動くと息があがる</li><li>・胸の痛みがある</li><li>・横になれない、座らないと息ができない</li><li>・肩で息をしている、ゼーゼーしている</li></ul> |
| 意識障害など | <ul style="list-style-type: none"><li>・ぼんやりしている（反応が弱い）（※）</li><li>・もうろうとしている（返事がない）（※）</li><li>・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li></ul>  |

（※）は家族が見て判断した場合

## 不安に思う場合

症状の有無にかかわらず…

- 新型コロナのわからないこと
- 不安なこと など

☎電話相談

### 厚生労働省の電話相談窓口

0120 - 565653

（フリーダイヤル）

【受付時間 9:00～21:00、土日祝日含む】

### 置賜の新型コロナ相談窓口

【受付時間 平日8:30～17:15】

置賜保健所

0238-22-3002

## 感染が心配される場合

- 風邪症状・発熱が続いている
- 強いだるさ、息苦しさ
- 発症者と濃厚接触
- 海外から帰国直後 など

☎電話相談

### 山形県の新型コロナ受診相談センター

（帰国者・接触者相談センター）

県内統一番号（コールセンター対応・フリーダイヤル）

【毎日24時間対応・土日祝日含む】

0120-880006

必要な場合は  
受診をご案内します

### 新型コロナ感染症外来

聴覚や言語機能に障がいがある方については、以下の方法により受付をしております。  
ファクシミリ 023-625-4294

◆身近な健康に係る相談は、

健康福祉課健康医療室（☎86-2338）（月曜日～金曜日（土日祝日除く）の8:30～17:15）にお気軽にご連絡ください。

## 👉 町民プールの一般開放を令和2年度は中止します

県教育委員会より、小中学生の水泳授業を実施しない方針が示されたことを踏まえ、町民プールにおいては水泳活動中や更衣中など施設内の感染予防対策を十分に実施することができないと総合的に判断し、プール利用者の健康と安全を第一に考えて、今年度の「町民プールの一般開放を中止」します。

町民プール利用を心待ちにしていた皆さんには、残念なお知らせとなってしまい申し訳ありません。ご理解とご協力をお願い致します。

【問合せ先／社会教育課生涯学習振興室 ☎ 7 2 - 3 1 1 1】

## 👉 特別定額給付金の手続きはお済みですか

1人あたり10万円を給付する「特別定額給付金」の申請はお済みですか。申請期限がございますので、お早めの申請をお願いします。

## 👉 山形県外在住の町内出身学生等への支援について

山形県外に在住する町内出身学生（大学生・専門学校生等）で、帰省を自粛し引き続き県外で生活をしている方を対象に、5,000円相当の町内産品を提供します。

6月30日（火）を申請期限としておりますので、お早めの申請をお願いします。

【問合せ先／企画課総合政策室 ☎ 8 7 - 0 5 2 1】

## 👉 詳しい情報は、町ホームページをご覧ください

特設ページ【新型コロナウイルスに関するお知らせ】

<https://www.town.iide.yamagata.jp/013/COVID-19.html>



←こちらのQRコードからもご覧になることができます

### 👉 不正確な情報や、根拠のないデマや悪質なサギなどが見受けられます。

正しい情報は、町・県・厚生労働省ホームページをご覧ください。

おらんだラジオ（FM77.7）においても注意喚起をさせていただいております。情報の収集にお役立てください。

町防災情報メールでも配信しています。この機会に、ぜひご登録ください。

#### 【登録方法】

- ①QRコードから、空メールを送信
- ②返信メールから会員登録ページへアクセス
- ③必要事項を入力して会員登録



【飯豊町新型コロナウイルス対策本部事務局】

健康福祉課健康医療室 ☎ 8 6 - 2 3 3 8 ・ 総務課防災管財室 ☎ 8 7 - 0 6 9 5