



マスクの使い方には特に注意！ 熱中症を防ごう

熱中症に注意すべき季節となりましたが、今夏は新型コロナウイルス感染症にも注意を払わなくてはなりません。熱中症予防の基本と、マスクの使用方法について紹介します。特に高齢者や子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。

■熱中症予防の基本

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
- ・感染症予防のため、換気扇や窓の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
- ・急に暑くなった日などは特に注意する

②こまめに水分補給をしましょう

- ・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



③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



④暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・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



■熱中症予防を意識したマスクの使用方法など

適宜マスクを外しましょう

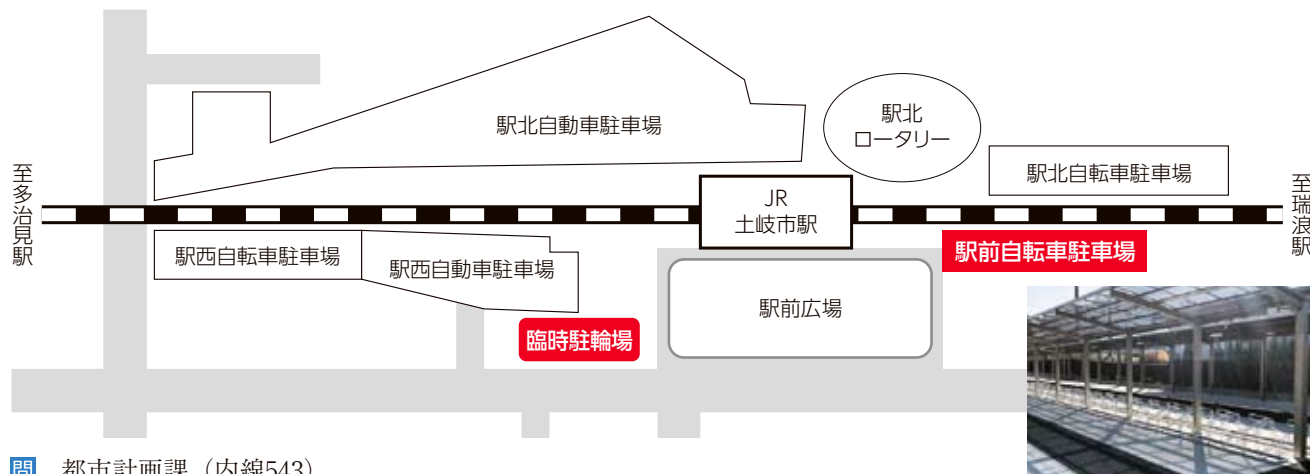
- ・気温や湿度の高い中でマスクの着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外す
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を。

問 保健センター（☎552010）

駅前自転車駐車場のリニューアル

土岐市駅前自転車駐車場が7月1日(水)にリニューアルオープンします。平面の自転車駐車場として整備され、自転車430台、原動機付き自転車30台が停められます。

工事中はご協力いただき、ありがとうございました。なお、駅前広場の西側の臨時駐輪場は、駅前自転車駐車場のリニューアルオープン後に閉鎖しますので、利用されている方は、速やかに移動してください。放置されたままの自転車は、市で移動させることがありますのでご了承ください。



問 都市計画課（内線543）

