

## 新型コロナウイルス対策に気を付けながら熱中症を予防しましょう

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

これから夏本番を迎え、気温が高い状態でマスクを着用し続けると熱中症になりやすくなるため、屋外で他の人と2m以上離れている時は、マスクをはずして体温調整をし、熱中症の予防に努めましょう。

また、新型コロナウイルス対策をしながら、熱中症にかからないようにするため、下表のことにも気を付けましょう。



ウイルス感染対策は忘れずに!

### 熱中症予防のため

以下の場合にはマスクをはずすことができます。

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

..... ( マスク着用時は ) .....

**激しい運動は避けましょう**  
のどが潤いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

**気温・温度が高い時は**  
特に注意しましょう

マスクを着けると熱中症になりそう...

#### エアコンの使用中でもこまめに換気をしましょう

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、冷房時での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行いましょう。

#### 涼しい場所へ移動しましょう

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効です。

一方で、人数制限等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考えられます。

その際は、屋外でも日陰や風通しのよい場所へ移動してください。



#### 日頃の健康管理をしましょう

「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、発熱に早く気がつくこともできます。▷日頃から自分の健康状態を把握し、健康管理を充実させましょう。

▷体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

\*環境省・厚生労働省作成パンフレットより一部抜粋

## 新型コロナウイルス感染症の影響により市税や保険料などの納付が困難となられた方へ(相談窓口のご案内)

新型コロナウイルス感染症にり患されたり、感染拡大の影響により、所得や事業に著しい損失を受けたなどの事情で、市税や保険料などの納付が困難となった場合であっても、法令の要件を満たす場合には、申請をいただくことにより個々の状況に応じて、納付期限の延長が可能となる場合がありますので、下記の担当課までご相談ください。

市税・国民健康保険税について 収納課 内線2275	介護保険料について 介護福祉課 内線2442
市営住宅使用料について 建築住宅課 内線2662	水道料金・下水道使用料について 経営管理課 内線2713