

熱中症を予防し 感染対策をしながら 夏のおでかけを楽しもう

●感染予防を行いつつ、上手に熱中症を防ぎましょう

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。また、足がつる・めまい・立ちくらみ・汗が止まらないなどの症状がある時は、無理をせず涼しい場所で休憩し、水分補給を行いましょう。
咳などの風邪症状のある方、体調が優れない方は不要不急の外出をお控えください。

☎熱中症予防については保健医療課
(☎228-7582 FAX222-1406)
感染対策については感染症対策課
(☎222-9933 FAX222-9876)

■暑さに負けないからだをつくりましょう

新型コロナの影響で外出する機会が減り、体が暑さに慣れない中で夏を迎え、熱中症になるケースが増えています。

自分のいる環境の気温・湿度を知る

日常的に適度な運動を行う

適切な食事とこまめな水分摂取

十分な睡眠をとる

■子どもは熱中症になりやすいので特に注意

発汗機能が未発達

自分の体調を言葉で伝えるのが難しい

身長が低く照り返しを受けやすい

クールスポットを開設します

7月1日～9月30日、市役所や区役所、体育館などの一角を「クールスポット」として利用できます。
☎保健医療課 開設場所はこちら→
(7月1日に掲載)



●熱中症リスクなどへの懸念から、国によりマスクの着用基準が示されています

こんな場面ではマスクを着用する必要はありません

屋外で人との距離(2m以上)が保てる場合

屋外で会話を行わない場合

こんな場面ではマスクを着用しましょう

高齢の方など、重症化リスクの高い方と会う時

通勤ラッシュや人混みの中

咳などの症状がある場合や病院に行く時

さまざまな事情により、マスクの着用やマスクを外すことが困難な方もいます。
また、未就学児にはマスクの着用を一律に求めていません。
マスクの着用について皆様のご理解とご配慮をお願いします。

マスクの着用や新型コロナウイルス感染症についてはこちら

厚生労働省 「マスクの着用について」→

市ホームページ 「新型コロナウイルス感染症について」→

長引くコロナ禍ではありますが、これまで延期・中止になっていた行事やイベントも再開されはじめ、次第に日常を取り戻しつつあるように感じます。これまでの市民の皆様、市内事業者の皆様のご理解とご協力にあらためて心から感謝を申し上げます。

現在は「ウィズコロナの中で本格的に社会経済活動を動かしていく時期」と考えています。急激な感染拡大を防ぐためにも、引き続き「感染しない」「感染させない」ための意識と行動をお願いします。

今月号では大阪府が提供する健康アプリ「アスマイル」を紹介しています。私も毎日利用していき、食事や運動、体重など毎日の行動や状態を記録することで、楽しみながら健康に生活していただくことができる仕組みです。7月から60歳以上の新規登録された方を対象として抽選で特典が当たるキャンペーンを実施しますので、ぜひこの機会にご登録ください。

また、堺市では地球環境問題に真剣に取り組み、ごみ処理業務を安定的に行うために「堺・ごみ減量4R大作戦」を実施します。日々の生活の中でのごみを減らす取組へのご協力をよろしくお願いいたします。

そして、特集では「SMI(堺・モビリティ・イノベーション)プロジェクト」についてもお知らせしています。これは単なる交通施策の問題ではなく、10年先や20年先の未来も見据えながら今後の堺での移動手段を考え、都市魅力を大きく向上させる取組です。「歴史」のまち堺から「未来」を創る様々な挑戦を、市民の皆様に応援していただければ幸いです。



堺市長 永藤英機