

新型コロナウイルスの感染が拡大しています 基本的な感染対策の徹底を

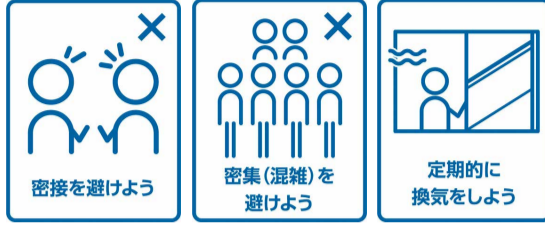
「手洗い」「3密（密接・密集・密閉）回避」「換気」「場面に応じた適切なマスクの使用」などの対策を徹底しましょう。

発熱や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控えてください。

皆さんの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

夏場はエアコンの使用により換気が不十分になりやすいため、使用中も30分に1回を目安にこまめな換気を心掛けましょう。

2カ所以上の窓や扉を開け、扇風機なども併用すると効果的に換気できます。



高齢の方・妊婦・基礎疾患のある方と会うとき

発熱や咳などの症状があるときや病院に行くとき

人と会話するとき

マスクの着用が必要とき

感染対策を徹底しよう

熱中症に注意しよう

晴れて気温の高い日が続くと、熱中症にかかるリスクが高くなります。気温が30度を超えると熱中症による死者数が増え始め、気温が高くなるにつれ死亡率も上昇します。

また、熱中症は、湿度が高い・風が弱い・日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。

熱中症を防ぐポイント

水分補給・塩分補給
目安はコップ一杯(約200g)のお水に塩少々(約0.4g)

冷やす
温度 湿度

日差しをさける

●熱中症は屋内でも多く発生しています
●夜間も注意が必要です

マスクの着用が不要とき

屋外にいるとき
※会話をするときはマスクを着用してください

運動するとき

気温に注意して熱中症を避けましょう

※()は暑さ指数。熱中症警戒アラートで確認できます。

35℃(31℃) 危険!!!!

- 運動は中止
- 高齢の方は特に危険性が高いため、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する

31℃(28℃) 嚴重警戒!!!

- 外出時は炎天下を避ける
- 室内の気温上昇に注意する
- 激しい運動を避ける

28℃(25℃) 警戒!!

- 運動時は30分おきに休憩を
- 体調が悪い時は運動を控える

24℃(21℃) 注意!

- 運動や激しい作業をする時は定期的にしっかりと休憩を

熱中症警戒アラートで現在のリスクを確認



環境省のLINE公式アカウントを友だち追加すると、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報が届きます。

詳しくはこちら

さまざまな事情によりマスクを着けることや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す。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。

厚生労働省「マスクの着用について」



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

新型コロナウイルス感染症は第7波が到来し、堺市においても一日の新たな陽性者が過去最多となる日が出ています。市では第6波の経験を踏まえた保健所の体制強化や業務効率化、医師会・医療機関等との緊密な連携、高齢者施設や障害者施設等への支援強化など、市民の皆様の命と健康を守るために最善を尽くします。市民の皆様には、さらなる感染の急増を防ぎ、ご自身と周りの大切な方々を守るために、会話時にはマスクを着用し、冷房中でも定期的に換気するなどあらためて基本的な感染対策を強く意識してください。また、ワクチン接種は現在4回目接種を進めていることに加えて、3回目までの接種も引き続き実施していますので、まだお済みでない方はお早めの接種をご検討ください。

今月号では「ひとり親家庭の経済的自立」について特集しています。「子どもの貧困」や「貧困の連鎖」の解消は令和4年度予算の重点項目

であり、市政運営の大方針である「堺市基本計画2025」においても「将来に希望が持てる子育て・教育」を重点戦略として、厳しい環境にある子どもと家庭への支援の充実のために注力しています。記事を読まれた方やひとり親家庭の皆様が、少し立ち止まってご自身とご家族の「未来」を考えていただくきっかけになれば幸いです。

紙面には様々な相談窓口も掲載しています。市民の皆様が夢と希望を感じながら安心して暮らしていただける堺であるように力を尽くしますので、不安やお悩みがありましたら遠慮なくご連絡ください。



堺市長 永藤英機