



まだまだ  
油断禁物!

# 「新しい生活様式」での 熱中症予防



新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、「3密(密集、密接、密閉)」を避けた生活様式を実践することが求められている一方、例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。異なる生活環境下で毎日過ごすなかでも、十分な感染症対策と熱中症予防を心掛けましょう。

## ! 部屋の温度をこまめに確認しましょう

密閉した状態を避けるため、冷房を使っている場合でも、換気扇の使用や窓の開放によって定期的に換気をする必要があります。屋外との通気によって室内温度が高くなるがあるので、空調の温度設定をこまめに調整しましょう。



## ! ソーシャルディスタンスを確保して適宜マスクをはずしましょう

気温や湿度が高いなかでマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。屋外で周囲の人と十分な距離(2m以上)が確保できるときは、マスクをはずしましょう。マスクを着用しているときは強い負荷のかかる作業や運動は避けて、こまめに水分補給や休憩をすることも重要です。

## ! 水分補給はのどが渴く前に

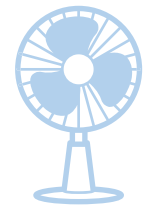
一般的に、食事以外の水分摂取量は1日当たり1.2Lが目安とされています。のどが渴く前に水分補給を行い、激しい運動や作業をしたときや汗を多くかいたときは、塩分も忘れずに摂取しましょう。

## ! 毎日の健康管理が大切です

日頃から体温測定や健康チェックをすることは、新型コロナウイルスだけでなく熱中症を予防するうえでも有効です。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。

## ! 皆で目配り、声掛けをしましょう

農作業中の熱中症による死亡者数は、70代以上の方が全体の8割以上を占めています。また、7~8月の発生が多い一方、真夏を過ぎても熱中症による死亡事故が起きているため、油断は禁物です。周囲の方から熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々へ、積極的に目配りや声掛けをするようにしましょう。



# ! クマ出没注意報発令中!

管内では秋田市をはじめ、これまで出没が少なかった男鹿市内でも、ツキノワグマの目撃情報が相次いでいます! 今後も住宅地や農地への出没増加が懸念されますので、野外で活動する際は予防対策を行い、クマとの遭遇に注意しましょう!

- ! 音の出るものを携帯し、周囲に音を出しながら行動しましょう!
- ! 突発的な遭遇を避けるため、山林と住宅地との間を草刈りして緩衝帯を設けましょう!
- ! 屋外に生ゴミや米ぬか、廃棄果樹など、クマを引き寄せるものを放置しないでください!
- ! 自分の行動範囲での出没情報などを確認しておきましょう!

スマホで情報チェック! | 令和2年度野生動物情報マップ(秋田県)

