

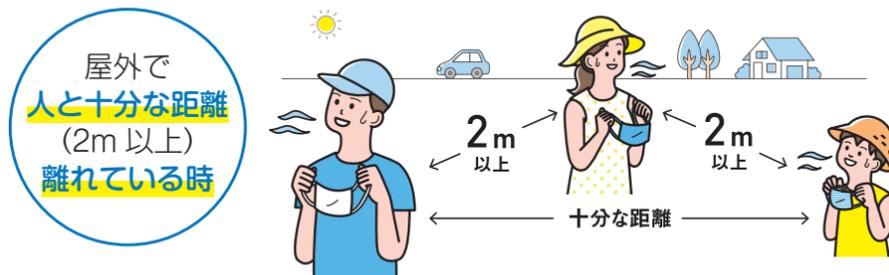
# 熱中症予防と新型コロナウイルス感染症の感染防止

**注意** マスク着用により熱中症のリスクが高まります

暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク着用・換気などの「感染防止策」を両立させましょう

市内小・中学校の児童・生徒には、熱中症のリスクを避けるため、登下校時などには人との距離を確保した上でマスクを外すようお願いしています。ご理解の上、見守りにご協力ください。

## 状況に合わせてマスクを外しましょう



## マスク着用時は



- 激しい運動は避ける
- 気温・湿度が高い時は特に注意
- 喉が渇いていなくても **こまめに水分補給**

## 暑さを避ける

- 涼しい服装、日傘や帽子を使用
- 少しでも体調が悪くなったら **涼しい場所へ移動**
- 涼しい室内に入れなければ **外でも日陰へ**



## 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給

- 食事以外で1日 **1.2L**を目安に
- 大量に汗をかいたときは **塩分も補給**



## エアコン使用中もこまめに換気

- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後はエアコンの温度を **こまめに再設定**



## 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- 無理のない範囲で **適度に運動** (「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**)
- 朝など **定時の体温測定と健康チェック**
- 体調が悪い時は無理せず **自宅で静養**



☎ 健康づくり支援課 ☎ 7185-1126

環境省【熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!】を参考に、市で作成

## 10月27日(水)まで 熱中症警戒アラート 実施中

環境省と気象庁では、暑さへの「気づき」と熱中症予防対策を呼びかける情報発信として、「熱中症警戒アラート」を実施しています。アラートは、気温、湿度、輻射熱を取り入れた暑さ指数(WBGT)が33℃を超えると予想された場合、前日の午後5時ごろと当日の朝5時ごろに発表されます。

市では、アラートの発表地域に千葉県が該当しており、かつ我孫子(気象台記念公園のアメダス観測所)における暑さ指数(WBGT)が33℃以上となる予報が発表された場合に、防災行政無線で注意喚起を行います。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ 手賀沼課 ☎ 7185-1484



## 光化学スモッグに注意 注意報発令中は屋外での激しい運動を避けましょう

「光化学スモッグ注意報」が発令された場合、防災行政無線とメール配信サービスでお知らせし、各行政サービスセンター・近隣センターなどに発令板を掲示します。また、県ホームページ・ちば大気環境メール(要事前登録)・電話サービス(☎043-223-0551)でもお知らせします。

光化学スモッグは、晴天で気温が高く風の弱い日に発生しやすくなります。光化学スモッグの影響で、目がチカチカする・喉が痛む・頭痛がすることがあります。症状が軽い場合は、洗眼・うがいなどの応急手当てをして安静にしてください。症状が重い場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。

光化学スモッグの原因となる窒素酸化物の排出を削減するため、車の運転は控えましょう。運転時はアイドリングストップにご協力ください。

☎ 手賀沼課 ☎ 7185-1484

## 高齢者の外出を支援! 阪東自動車 アクティブシニアパスの販売開始

高齢者の外出支援策として高齢者定期券(アクティブシニアパス)の販売が始まりました。アクティブシニアパスは、阪東自動車の路線バス(あびバスを除く)が全線乗り放題になる定期券です(有効期限あり)。詳しくはお問い合わせください。

販売期間 7月31日(出)まで

対象 70歳以上の方

費用 有効期限が①1年…3万6000円②半年…2万1000円

利用可能バス 阪東自動車全線(あびバスを除く)  
※全日全便利用可

利用方法 降車時に運転士に提示

購入方法 阪東自動車我孫子営業所(バス停「東我孫子車庫」で下車)に本人確認書類(運転免許証、運転経歴証明書、健康保険証などの原本)を持参※ロータリーギフト柏店でも可



【お得になる使い方(有効期限が1年の定期を利用した場合)】

東消防署前(布佐)から天王台駅北口(週2回往復した場合)  
バス運賃(IC)…(336円×往復)×週2回×50週=6万7200円  
アクティブシニアパス(1年)だと3万1200円もお得!

若松から我孫子駅、第一小学校から我孫子駅など(週4回往復した場合)  
バス運賃(IC)…(147円×往復)×週4回×50週=5万8800円  
アクティブシニアパス(1年)だと2万2800円もお得!

☎ 阪東自動車我孫子営業所 ☎ 7185-2771