

広報 おうめ



青梅市民憲章

- 1 木や花をたいせつにし
美しいまちをつくろう
- 2 ともに学びあい
心やからだをきたえよう
- 3 明るい家庭をつくり
若い力を育てよう
- 4 よく働き
豊かなくらしをともにしよう
- 5 協力し助けあい
住みよいまちにしよう



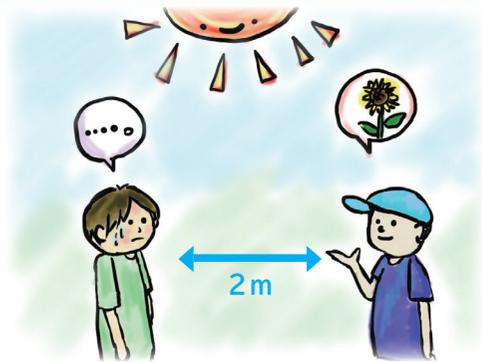
マスクによる熱中症にご注意！

夏場の高温・多湿の環境下でマスクを着用すると、体内に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。厚生労働省は熱中症防止の観点から、屋内・外でマスクの必要のない場面で、マスクを外すことを推奨しています。

マスクを外すことが推奨されている場面

屋外

人との距離（2m以上を目安）が確保できる場面



人との距離が確保できない状況でも会話をほとんど行わない場面



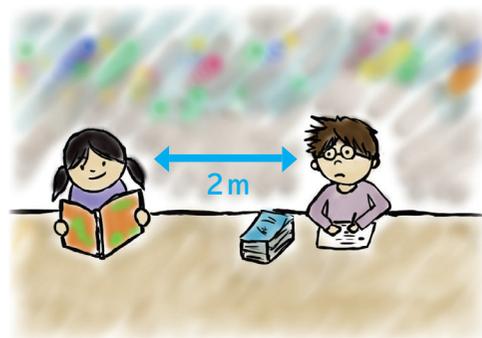
公園での散歩やランニング、サイクリングなど



徒歩や自転車での通勤、屋外で人とすれ違う場面

屋内

人との距離（2m以上を目安）が確保でき、会話をほとんど行わない場合



距離を確保して行う図書館での読書など



距離を確保して行う芸術鑑賞など

※高齢の方と会う時や病院に行く際は、すべての場面でマスクを着用しましょう。

基本的な熱中症対策

- ①室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
 - ②こまめに水分補給をしましょう。
 - ③外出時は直射日光を避け、涼しい服装で出かけましょう。
 - ④その日の体調を考慮しましょう。熱中症が疑われる場合は、次の措置をとりましょう。
 - ・涼しい場所へ避難させる。
 - ・衣服を脱がせ、身体を冷やす。（冷たい水やタオルで首、わきの下、足の付け根を重点的に冷やしましょう）
 - ・自分で飲めるときは水分や塩分を与える。（自力で水が飲めない、意識がはっきりしない場合は、直ちに医療機関へ搬送しましょう）
- 問い合わせ 健康センター ☎23-2191

