

「新しい生活様式」とは

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等を取り入れた日常生活のことです。

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

【注意!】

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調節が難しくなり、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、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

▼熱中症を防ぐために

屋外で周りの人と2m以上離れている時には、マスクをはずしましょう。(ウイルス感染対策は忘れない) マスク着用時は、激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。気温、湿度が高い時は、特に注意しましょう。

▼暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子を使用し、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所に移動しましょう。

▼水分補給をしっかりと

のどが渇いていなくても1日あたり1.2ℓを目安とし、1時間ごとにコップ1杯分の水分補給をしましょう。入浴前後や起床後もまず水分補給を行い、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂取しましょう。

※1.2ℓは、ペットボトル500ml約2.5本分、コップ約6杯分です。

▼こまめに換気をしましょう

エアコン使用中もこまめに換気をしてください。一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気をしていません。窓とドアなど2カ所を開け、扇風機や換気扇を併用し、換気を行いましょう。

▼体づくりと体調管理を

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう。毎朝など、定時の体温測定と健康チェックを行い、体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう。

熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は真夏日(30℃)から増加しますので、35℃を超える日の運動は原則中止し、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動しましょう。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者ですが、若い世代も注意が必要です。高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しています。高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中や運動中の注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいのある方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

▼問合せ 保健センター

☎ 58558

町新型コロナウイルス対策本部会議の開催状況

7月22日、町は第19回新型コロナウイルス対策本部会議を開催しました。県内の新規感染者数が増加していることや、まもなく夏休みやお盆を迎え、人の移動が多くなることから、町内で感染者が発生した場合の対応などについて確認しました。

〈警戒度レベルの引き上げ〉

県内の新規感染者数が増加していることを受け、栃木県においては、28日から、新型コロナウイルス感染症の警戒度レベルが「感染観察」から「感染拡大注意」に引き上げられています。

特別定額給付金の申請は8月17日まで

簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、特別定額給付金を給付します。

▼対象者 令和2年4月27日現在で町に住民登録のある方

▼給付額 給付対象者1人につき10万円

▼申請者 給付対象者の属する世帯の世帯主

▼申請方法

① 郵送申請 町から郵送された申請書に必要事項を記入し、受取

検温にご協力ください



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体表面温度監視カメラ(サーモグラフィ)を公共施設に設置しました。公共施設をご利用の際には、検温のご協力をお願いします。

▼設置場所 本庁、各支所、ゆめプラザ、子育て支援センター、文化センター、図書館、スポーツセンター、那須歴史探訪館、スイミングドーム、りぼーる・たなか、高原公民館、観光協会事務所、町内各道の駅、いこいの家、ファミリースキー場

口座の通帳またはキャッシュカードの写しと、申請者の本人確認書類(運転免許証等)の写しを裏面に添付し、返信用封筒にて申請してください。

② オンライン申請 マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーポータルからオンラインで申請できます。

▼申請期限 8月17日(消印有効)

▼申請・問合せ 総務課定額給付金係 ☎ 6901