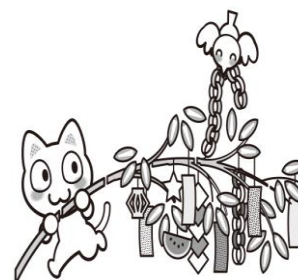


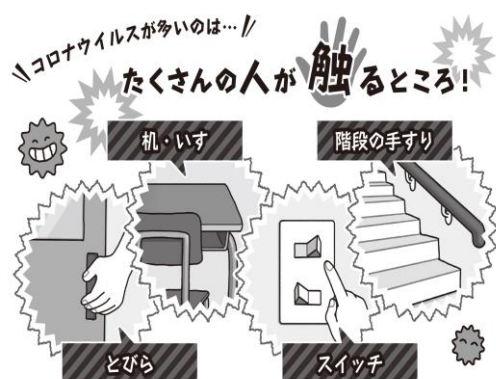


梅雨^{つゆ}が明けたらいいよ夏本番。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標^{もくひょう}を立てたりするのもいいかもしれませんね。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦^{ちようせん}できる良い機会^{きかい}です。暑さに負けず、充実^{じゆうじつ}した毎日を過ごしましょう。



新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言 5/23~7/11まで



新型コロナウイルス感染症^{かんせんしやう かんせんじやうきやう かいぜん}の感染状況を改善するには、マスク着用^{ちやくやう}やこまめな手洗い^{しゆししやうどく}、手指消毒^{みづ}、3密の回避^{かいひ}等「新しい生活様式」の感染予防対策^{かんせんよぼうたいさく}が重要となります。

沖縄県ではまだ緊急事態宣言下^{きんきやうじたいせんげんか}ですので、あなたとあなたの大切な人を守るためにも感染予防対策^{かんせんよぼうたいさく}を徹底^{てってい}しましょう。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

今年の夏はとくに注意!!

マスク熱中症も こえかけで防ごう!!



マスクをすると熱がこもりやすく、熱中症のリスクも高まります!!
屋外で人と十分な距離（2m以上）が取れている時はマスクを外しましょう!



ねえ、暑くない?

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。

ねえ、のど乾いてない?

マスクをしていると喉のかわきに気づきにくくなります。こまめに水分補給をしましょう。

ねえ、休憩したら?

マスク着用時は、激しい運動や作業はさげ、
周囲との距離をとったうえで適宜マスクを
外して休憩しましょう。

ねえ、大丈夫?

気温と湿度湿度をチェックして、暑い日には日中の
外出を控える等、安全に過ごしましょう。

熱中症はこえかけ

こ
こまめな水分補給

屋外労働や室内外
など、たくさん汗をかく
ときは水分と塩分を
補給しましょう。

え
炎天下を避けよう

炎天下での長時間
の作業、海水浴は避け
ましょう。日傘や帽子で
日光を遮りましょう。

か
風通しを良く

室内でも油断は
禁物。適度な風通しや
冷房設備で熱を逃が
す工夫をしましょう。

け
健康管理

睡眠・栄養はしっか
りと。日頃から適度な
運動で暑さに負けな
い体をつくりましょう。

この広告は、熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.phpを参考に作成しています。

沖縄県保健医療部 地域保健課 TEL 098(866)2215
<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/chiikihoken/shippel/heatflyer/heat.html>

詳しい熱中症情報は
こちらから→



沖縄県熱中症情報

沖縄県熱中症

検索