



掲載している内容は6月26日時点のものです。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、催し等の内容に変更が生じる場合があります。催し等の中止について、詳しくは8面をご覧ください。

お知らせ版



発行/越谷市 ☎343-8501 埼玉県越谷市越ヶ谷4-2-1 ☎048-964-2111(代表) ☎048-965-6433
https://www.city.koshigaya.saitama.jp/ *広報紙は市ホームページからもご覧になれます 編集/広報広聴課



熱中症に気をつけよう!

今年は新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために、マスクを着用する機会が増えています。マスク着用時は熱が籠もりやすく、マスク内の湿度が上がるので、のどの渇きに気づきにくくなります。例年に比べて熱中症になるリスクが高まっているため、積極的に予防行動をとっていきましょう。



適宜マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう。

そもそも熱中症ってなに?

熱中症とは、高温環境の下で、体温の調節機能がうまく働かなくなるなどして、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れて発症する障害の総称です。重症の場合は、死に至る可能性があります。

換気をしながらエアコンを

エアコン使用時は、感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気をしましょう。室温が高くなっていないか、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



こまめに水分補給を

のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。汗をかくと水分のほかに塩分も失います。スポーツドリンクなどで適切に補給しましょう。



*ウォーキングなどの運動を始める前に、コップ1杯~2杯の水を飲むようにしましょう。運動をしている間も15分~20分ごとに水分補給をしましょう
*アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまいます。ビールなどで水分補給しようとする考えは誤りです

軽度の症状

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない



中度の症状

頭痛、吐き気、おう吐、体がだるい(けん怠感)、力の入らない感じ(虚脱感)



重度の症状

意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

熱中症かも? と思ったらすぐに応急処置を

①涼しい環境へ

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに移動させましょう。

②脱衣と冷却

衣服を脱がせ、体から熱を放散します。露出させた皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐことで体を冷やします。

氷嚢(ひょうのう)などがあれば、首や脇の下、足の付け根に当てて、皮膚の下を流れる血液を冷やすことも有効です。

③水分・電解質の補給

冷たい水を与えます。大量の発汗があった場合には汗で失われた電解質(塩分)も補えるスポーツドリンクなどが最適です。食塩水(500mlに0.5g~1gの食塩)も有効です。



問市民健康課 ☎960-1100

厚生労働省 新型コロナウイルス接触 確認スマートフォン向け アプリ

ココア
「COCOA」

「COCOA」は、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができるアプリです。インストール方法など、詳しくは下記の二次元コードから厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)をご覧ください。



〈申請受付期間〉 9月1日(火)まで
〈申請方法〉 申請書に必要事項を記入のうえ、左記の必要書類を添付し、同封した返信用封筒で返送してください
〈必要書類〉 本人確認書類(運転免許証や健康保険証、年金手帳など)の写し、受け取り口座(世帯主名義)の金融機関名、口座番号、口座名義人(カナ)

申請はお早めに!

が分かる通帳またはキャッシュカードの写し
*マイナンバーカードについては、顔写真が掲載されている面のみを添付してください。個人番号の記載されている面は絶対に送付しないでください
☎特別定額給付金コールセンター ☎012011458
11992(土曜・日曜日、祝日を除く。午前8時30分~午後6時)

特別定額給付金の申請を受け付けています

現在、本市における新型コロナウイルス感染症の新規感染者は少数に留まり、感染拡大の抑制が図られております。これもひとえに市民の皆様への感染拡大防止に向けた取組みへのご理解、ご協力と医療・福祉・保育に従事される皆様方のご尽力の賜物であり、心より御礼を申し上げます。

本市では、市民活動の再開と社会経済活動の回復に向け、市独自の経済対策等の事業を行ってまいります。

また、医療体制につきましても、市の医師会等と引き続き緊密な連携を図り、その充実に努めるとともに、保健所やドライブスルー方式におけるPCR検査をしっかりと行ってまいります。

市民の皆様におかれましては、「新しい生活様式」の実践につきましても引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

越谷市長 高橋 努

