

# うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日：令和2年9月10日

発行：宇部市

第16号

## 熱中症予防 × コロナ感染防止

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。新型コロナウイルス感染症対策をしながら、熱中症予防に注意しましょう。

### 適宜マスクを外しましょう

マスクをつけると、体温調節がしづらくなります。暑い季節はマスクと上手に付き合しましょう。

- 屋外で人と2m以上離れているときは、マスクを外しましょう。
- マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。

### 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

- 時間を決めて水分補給をしましょう。～のどが渇く前に飲むのがポイント～(例)1時間ごと、入浴前後、起床後
- 大量の汗をかいた時は、塩分も忘れずにとりましょう。



### 暑さを避けましょう

- 涼しい服装で、日傘や帽子を活用しましょう。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。
- エアコン使用中も、窓を2か所開けたり、換気扇を使ったりしてこまめに換気をしましょう。



### 日頃から体調管理をしましょう

- 体温測定、健康チェックを習慣化しましょう。
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。
- 適度な運動で体づくりをしておきましょう。



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

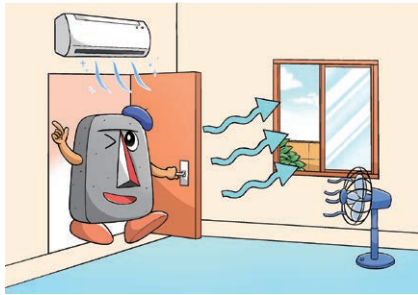
参考：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

8月には隣の市でクラスターが発生しました。市内でも感染者が増えています。感染予防策を改めて確認し、自分の生活を見直しましょう。

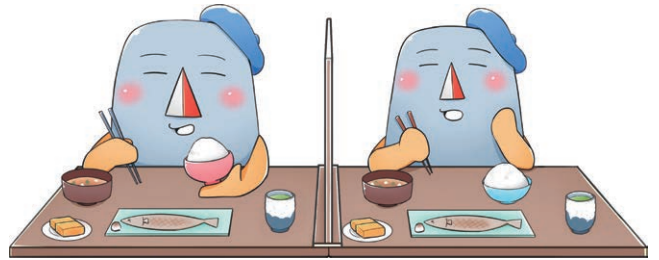
問い合わせ：宇部市広報広聴課 TEL 34-8123 FAX 22-6063

う べ し      さ ん よ う      お の だ し  
**宇部市・山陽小野田市で**  
か ん   せ ん   し ゃ      ふ  
**感染者が増えています**

いんしょくてん   か   てい   ない   おお   かんせんしや   で      つぎ   てん   ちゅう   い  
飲食店、家庭内で多くの感染者が出ていることから、次の点に注意するなど、それ  
か   てい   じ   つ   たい   おう   かんせんぼう   し   たい   さく   て   つ   てい  
ぞれの家庭の実態に応じた感染防止対策を徹底しましょう。



れいぼうちゅう   てい   き   て   き   ま   ど   あ   かん   き  
冷房中でも、定期的に窓を開け、換気をし  
ま   しょう。



み   せ   いん   しょく      かん   せ   ん   し   ゃ   う   たい   さ   く      じ   ゅ   う  
お店で飲食をするときは、感染症対策が十  
ぶ   ん      か   く   に   ん  
分されていることを確認しましょう。



ちやくよう   て   あ   ら   て   つ   てい   こう   れい   し   ゃ   あ  
マスク着用や手洗いを徹底し、高齢者と会  
う   と   く      ち   ゅ   う   い  
ときは、特に注意しましょう。



おお   にん   ず   う      こう   どう      さ      い   どう      ば   あい      い   どう  
大人数での行動は避け、移動の場合は移動  
さ   き      じ   ち   たい      じ   ゅ   う   ぼう      ち   ゅ   う   い  
先の自治体の情報に注意しましょう。

か ん   せ   ん   し   ゃ      さ   べ   つ  
**感染者へのいじめや差別はやめましょう**

しん   が   た      かん   せ   ん      ひ   と      さ   べ   つ      も   ん   だ   い  
新型コロナウイルスに感染した人へのいじめや差別が問題になっています。

じ   ぶ   ん      じ   ぶ   ん      み   ぢ   か      ひ   と      かん   せ   ん  
自分や自分の身近な人が感染して、

い   じ   め   や   さ   べ   つ   を   う   け   た   ら   嫌   な   気   持   ち   に   な   り   ま   せ   ん   か   ？

じ   ぶ   ん      い   や      ほ   か      ひ   と  
自分がされて嫌なことは他の人にしてはいけません。

かん   せ   ん   し   ゃ      さ   べ   つ      ぜ   つ   たい  
感染者へのいじめや差別は絶対にやめましょう。

