

熱中症予防行動

健康介護支援課 健康づくり班 ☎52-9282

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、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手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

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。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

香美市文芸

風の流

【短歌】

岡崎 桜雲 選

◆一般投稿作品◆

草繁る故郷に君は眠りたし君が愛した神池の空
 デイホール爺や婆々さんにこやかにホールせましと五色のピエロ
 稚児を抱き茅の輪をくぐる夕間暮とこしへの幸祈りてやまず
 稲の芽の強き力に感動すより合う力は箱つき上げる
 つむじ風桜あつめて地に踊る終りの花はコロナ充して
 天空の菜花美しその後の稲の仕分けの忙しく有り
 販売機見る度思うあの子今どうして居るか風よおしえて
 楽しみに待ちし月食見えるかと幾度も出入り梅雨空を見る
 バラの花「サハラ」香れど越える香は梅雨の晴れ間の万緑の風
 「かれん君」聖火ランナー務めあげ受けるインタビュースキラリ輝く
 山頂に三宝荒神おわします日々祈れりコロナ終息を
 感情を捨つる手立ては無きものか庭に走れるトカゲが愛し
 乱避けて土佐の荘園に移りこし公家まさしく能役者の額
 年一度列車に乗りて病院に行くも楽しき車窓の眺め
 梅雨明けをいつ悟りしか田園の稲穂の波よ色づき初めし
 夫とふは尊き存在と思ふかなもの言えずとも伽で居くるる
 炭焼きの頃窯止めの夜となりてゆらめく弓旗恐れしことも
 二十戸に充たぬわが峽を照らしくるるこの星この月吹き渡る風
 はたはたとのぼりはためく五月晴れひ孫と歌うこのぼりの歌
 セメントの割れ目よりはい出し蟻の群うなづき合ひて右へ左へ
 久々に口紅つけた我が顔は五歳は若いマスク取りたい
 三人めの曾孫とて男の子授かりぬ初対面には胸ときめきたり
 光満ちあすも晴れると予報あり驚伽にひねもす茶を摘む

森本 幸美
 西野地 薫
 山崎 貴子
 五百蔵利美
 伊藤 清子
 山崎 雅也
 岡本 初美
 小松 敏子
 原 茂
 楮佐古きよ
 山中 逸朗
 坂上のぶ子
 大岸由起子
 畠山 千江
 中村 紫乃
 小原 子川
 小松 隆之
 吉本 悦子
 公文 千恵
 武内 弘子
 大石 綾子
 門田 明子
 公文 正子

母としては二十点かと顧みる仕事ひとすぢに経たる歲月
 卵の花の木下陰にてバスを待つ早も五月の日ざし強かり
 縁側に座して一盃いただきぬ初夏のおとづれきざせる朝

◆高知アララギ短歌会◆

稀にして連れ立つけふの降る雨に海も岬もただ茫茫と
 物買ひて心はづみし頃思ふ何がちがふといふになけれど
 黄に伸びる穂田に飛びし青鷺は首を伸ばして吾を見てゐる
 夫と息子の写真並べて声を聞くひとり居のわれ居間に座りて
 雪解けて軒を落つる音ピタピタと景色は早も日常となる
 吉井勇の親しみ来たる御在所山雪をかづきて稀なる寒さ
 群をなし数多の金魚泳ぎおり小さな体がかがやいている
 目を背けたき報道なるも見るべきやミヤンマーの内戦ガザの応酬
 掛からない妻の携帯〇九〇・七六二三・五九七六

◆「涛光」グループ◆

抱きかかへ歩む稽古の一三三ほんのり温き姑の背のある
 皆が元氣それが何よりのプレゼント母の日の「花」寂しく辞退す
 桜月明日は息子の誕生日買い物リストに好物書き足す
 政宗の文より名付けし天救園そぞろ歩きに思い巡らす
 吹く風が優しく包む散歩道上着脱ぎ捨て足取り軽く
 縄跳びをにこにこ顔で励む子ら白木蓮咲き競い合う
 化粧してペンライト持ちラストライブの嵐を見つむテレビの前の娘
 戦死せし息子と重なりしかいつときも祖母は目をそむけし戦の映像
 スマホさんにわか雨とは何時かこの洗濯機いつまわそうか
 母と行く散歩コースの牧場の牛駆けつけて来て餌をねだるよ

町 歌子
 秋 星
 寺内 啓子
 溝渕 龍泉
 中村 佐代
 井上 有子
 尾立ひとみ
 小松 美鶴
 吉川 恵

俳句は偶数月、短歌は奇数月に掲載します。掲載を希望される方は、掲
 載月の前月1日までに、ご応募ください。

【投稿先】香美市役所総務課内広報委員会事務局「俳句・短歌」係

〒782-18501（住所記載不要） 53-5958