



広島自治会
会長 猪俣 武雄
802-2391

「梅雨が過ぎると、猛暑の夏がやってくる」

「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
- 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

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。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



《スマホを利用している方は、新型コロナウイルス接触確認アプリを利用しましょう》

このアプリは、利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用して、お互いに分からないようにプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。



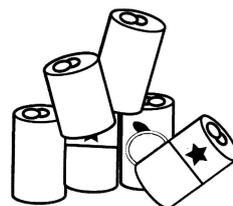
「広町自治会、中田連合自治会の活動」

「新型コロナウイルスの緊急事態宣言は解除されました、県を超えての移動が可能になり、観光地や飲食街にも人の数が増えてきました。平穏な日々を取り戻すにはこれから先が重要です。」
「中田の街は、急速な解除ではなく、第2波、第3波を警戒し年内の行事を自粛することになりました。」

- ・ 広町自治会では、夏まつりの中止を決定しました [7/25]
- ・ 広町運動会は内容を変更して防災訓練を実施します [9/6]
- ・ 中田連合自治会では年内の主要行事が中止になりました。
 - 中田連合自治会サマーフェスティバルは中止 [8/22]
 - 中田中学校防災拠点の防災訓練は中止 [8/30]
 - 中田連合敬老会は中止 [9/21]
 - 中田連合大運動会は中止 [10/10]
 - 中田連合文化祭は中止 [11/8]
- ・ 御霊神社例大祭は規模を縮小して実施されます [9/27] 詳細は後日回覧

《皆さんにお願いします》

- ・ 広町自治会では集団資源回収を行っていますが、新型コロナの影響で故紙やアルミの買い取り価格が暴落しています。もう一つの要因は、アルミ缶の中にタバコ等の異物が混入しているために、取り除くためのコストがかかり、価格下落の一因になっています、アルミ缶には異物を入れないで下さい。



- ・ 6月7日の広町一斉美化運動（一斉清掃）が中止になりました。梅雨空が続き、草木が一段と元気になりました。樹木の枝が伸び、防犯灯の光を遮り、カーブミラーの視界を妨げています。歩道などで顔の高さに張り出した枝は、夜間は特に危険です。枝の剪定をお願いします。
- ・ 家庭ゴミの出し方エチケットを守りましょう。集積場所ではゴミは必ずネットの中に入れてゴミネットは下までしっかりとかけましょう。カラスがゴミを散らかして集積場所の近くの方大変迷惑しています。ゴミ収集車の時間が変更になっています、朝8：30迄に出してください。

《カラスのつぶやき》



「今は、子育て真っ最中、ネットの中にゴミ袋をしっかりと入れない人が大好きです。子供たちにおいしいエサをあげる事が出来ます。ごちそうさまです、毎朝、電線の上から見張っていて、顔もしっかり覚えましてよ。私たちは物覚えがいいのよ。サンキューー」

「さらに 明るく住みよい 街づくり + きれいな街を」