



# 熱中症にご注意ください

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するため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）」を避けるなどの「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をお知らせします。

## 1. 暑さを避けましょう



- ・エアコンの利用など、部屋の温度を調整しましょう。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓の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しましょう。
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしないようにしましょう。
- ・涼しい服装にしましょう。
- ・急に暑くなった日などは特に注意しましょう。

## 2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度が高い中でのマスクの着用は注意しましょう。
- ・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、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。
- ・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とりましょう。



人との距離は十分にとりましょう。

## 3. こまめに水分を補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分を補給しましょう。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水を飲みましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとりましょう。

## 4. 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温を測り、健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理をせずに自宅で療養しましょう。

## 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しましょう。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で体を動かしましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度身体を動かしましょう。

高齢者、子どもなどは、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。

「環境省・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動」参考

## 7月から市役所の組織が一部変わりました

### 【教育委員会】

- 放課後児童対策室の設置 放課後児童クラブと放課後子ども教室の窓口を一元化し、小学生の放課後の

安全な居場所づくりに関する事業を推進するため、生涯学習課内に「放課後児童対策室」を設置しました。

問合せ 行政マネジメント課 内線 310

# はなやま認定こども園に子育て支援センターがオープン

はなやま認定こども園の2階に、子育て支援センターがオープンしました。おもちゃや絵本などで自由に遊ぶことができるほか、利用者同士が交流できます。ぜひ、ご利用ください。

**利用対象** 就学前のお子さんと保護者

**開館日** 月～金曜日 \*祝日、年末年始は休館

**利用時間** 午前9時～正午、午後1時～4時

**ところ** 金沢町 2-10-23 (はなやま認定こども園2階)

**問合せ** はなやま子育て支援センター

TEL 36-0526 IP 050-8012-4144

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、利用時間などを制限しています。

**利用時間** 午前10時～正午、午後2時～4時の2部制

**利用定員** 各先着5組 (事前予約)

\*定員に達した場合は利用をお断りすることがあります。ご了承ください。

保育士が常駐しています



「離乳食をなかなか食べてくれない」、「一人歩きが遅いかも」、「子育てのことでちょっと聞いてみたい」など、子育ての不安や悩みについて、親身になって一緒に考えます。お気軽にご相談ください。



←室内には、滑り台のほか、ボールプールやおもちゃなどがあります。

**市内の子育て支援センター** \*利用時間など、詳細は各園にお問い合わせください。

施設名	場所	電話
十王子どもの広場	十王町友部 129-2 (十王交流センター内)	39-2411
子どもすくすくセンター	神峰町 1-10-1	23-5522
子どもセンター	西成沢町 2-4-20	36-0048
南部子どもの広場	久慈町 3-24-1 (南部図書館内)	29-1125
いしまち認定こども園	十王町伊師 3447-1	39-5250
認定こども園十王幼稚園・保育園	十王町友部 566-1	39-2613
豊浦さくら保育園	折笠町 447-1	33-6111
小木津聖徳保育園	小木津町 2-2-11	42-4328
こどものいえ認定こども園	日高町 1-14-11	43-6494
田尻徳風保育園	田尻町 7-13-1	42-8218
滑川聖徳保育園	滑川本町 1-15-6	22-7133

施設名	場所	電話
みやた認定こども園	本宮町 2-9-21 (旧宮田幼稚園内)	22-5592
茨城キリスト教大学附属認定こども園せいじ園	助川町 1-16-1	24-5111
認定こども園ひがしなるさわ幼稚園	東成沢町 3-16-8	35-7539
つくしんぼ保育園	諏訪町 3-12-19	37-4278
おおくぼ保育園	末広町 1-1-5	33-1125
おおくぼ認定こども園大久保幼稚園	大久保町 4-10-7	33-2274
はなやま認定こども園	金沢町 2-10-23	36-0526
多賀さくら認定こども園	東金沢町 4-2-1	59-3355
森山聖徳保育園	森山町 3-17-1	52-0774
認定こども園ほほえみ水木わかば幼稚園	水木町 1-20-12	52-5991
茨城キリスト教大学附属認定こども園みらい園	大みか町 6-11-1 (茨城キリスト教学園内)	53-9411