

☀ 例年以上の対策を！熱中症を予防しましょう

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で外に出る機会が少なく、体が暑さに慣れていない状態で夏を迎えます。また、マスクの着用機会が多いですが、マスク内に熱がこもって体温が高くなりやすいとも考えられます。例年以上に熱中症予防を意識しましょう！

マスクを適宜はずす
他人と2メートル以上距離を確保できる場合マスクをはずして熱がこもらないようにする。

日傘・帽子を使用する

日陰を利用しこまめに休憩

のどが渇く前に水分をとる

体調が悪い時は自宅で静養

室温を28℃前後に調節する。
※冷房の設定温度を「28℃」にしても室温は28℃になりません。

※感染予防の観点から、空調管理している部屋でも30分に1回程度、窓やドアを2か所以上開放して換気しましょう。

🦟 日本脳炎を運ぶ蚊から身を守ろう！

昨年、国内で日本脳炎が8例発生し、そのうち4例が和歌山県でした。蚊を介して感染する日本脳炎を予防しましょう。子どもは感染すると重症化しやすいので、日本脳炎ワクチンを接種しましょう。日本脳炎にかかるリスクを75～95%減らすことが出来ると報告されています。

蚊を発生させない

蚊の幼虫は水たまりに発生します。水のたまった空き缶やバケツ等を放置しないようにしましょう。

蚊に刺されない

草むら等、蚊のいそうな場所では長袖・長ズボンを着用しましょう。虫よけスプレーも効果的です。

❀ ひきこもりサポート事業を実施しています ❀

ひきこもりの状態にある方とそのご家族を支えるための支援をしています。『特定非営利活動法人ヴィダ・リブレ』は、市が委託したひきこもり支援専門機関です。お困りの方はご相談ください。相談は無料です。

特定非営利活動法人ヴィダ・リブレ 日高郡美浜町和田1131-2 ☎080-1490-5927

🌸 にっこりあサロン 🌸 6月1日から再開しました。

日時：毎週 月曜日 14:00～15:00
場所：福祉センター2階 ※電話予約をお願いします
対象：産婦さん 赤ちゃん（生後6か月まで）
持ち物：バスタオル・オムツ・水分（母乳・ミルク）



♥ オンライン版にっこりあサロン ♥

妊婦さんや、来場が不安な方のために、オンライン版のサロンも開始しました。気軽にお問い合わせください！

御坊市役所 健康福祉課 子育て世代包括支援センターにっこりあ ☎0738 (23) 2525



けむいモン（受動喫煙防止ロゴマーク）

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。