

熱中症予防×コロナ感染予防で「新しい生活様式※」を健康に過ごそう！

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスク内に熱がこもる、マスク内の湿度が上がることで喉の渇きを感じづらくなる、などマスクの着用中は熱中症になりやすい状態です。感染予防と熱中症予防を併せて生活しましょう。



- ①屋外で人と2m以上離れている時はマスクをはずす
- ②屋外でウォーキングを行う際は、早朝や夕方など涼しい時間帯を選ぶ
- ③室内で出来るテレビ体操やラジオ体操で、熱中症と運動不足を同時に回避
- ④のどが渇いていなくても1日1.2リットルを目安にこまめに水分補給をする

※ 身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いの実施や3密を避ける、等を取り入れた日常生活のこと

血液が不足しています。ご協力をお願いします。

輸血を受ける人は全国で毎日**3,000人**います。そのためには、一日に**1万3,000人**の献血の協力が必要です。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントの献血活動が中止になったり、献血ルームに訪れる人が少なくなったりして、献血が不足しています。献血は不要不急の外出ではありません。がんや白血病などで輸血による治療を必要としている方のために、献血のご協力をお願いします。



和歌山県赤十字血液センター 紀南出張所 ☎0739-33-9924

8月めのにっこりあサロン

日時：**毎週 月曜日** 14:00~15:00 (8月10日はお休みです)

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)

妊婦さんはオンライン版のにっこりあサロンにご案内します

持ち物：バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)

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

♡ 8月のミニ講座のお知らせ ♡

日時：8月24日(月) 14:00~15:00

内容：骨盤ケア&マタニティヨガ

オンライン版でも参加できます



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。