

健康を守るために家の生活の ポイント ~熱中症予防編~

新型コロナウイルス感染症の対策が続く中で迎える熱中症シーズンです。皆さんの体調はいかがですか？特に高齢者は熱中症になりやすいので注意が必要です。十分な感染予防を行いながら、これまで以上に熱中症予防を心がけるようにしましょう。

マスクと外出自粛で熱中症のリスク増加！

- 外出自粛で運動不足 → 汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできていない水分を溜める機能のある筋肉が減り脱水症状になりやすい
- マスクの着用 → 体内に熱がこもりやすい喉の渇きを感じづらい

65歳以上の人の約60%が屋内で熱中症になっています！今は自宅でいる機会が増えているので注意しましょう！



▲三豊市介護予防レンジャー「頭使うんジャー」

高齢者が熱中症になりやすい2つの理由

- ①喉の渇きや温度を感じる感覚が弱くなる
- ②暑さに対応するための機能が衰える

※高齢者だけではなく、子どもや障がい者も熱中症になりやすいので注意しましょう。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなどして、部屋の温度や湿度を調整する
- ・温度計、湿度計を見やすいところに置く
- ・室温28°Cを目安にする
- ・感染予防のため、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する
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・日頃から涼しい服装を心掛ける
- ・急に暑くなつた日などは特に注意する



2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温や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外す
- ・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、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩する



3 こまめに水分補給しましょう

- ・喉が渇く前に水分補給する
- ・1日あたり1.2リットルを目安にする
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給する



※摂取制限がある人は医師の指示に従いましょう

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックを行う
- ・体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で療養する



5 適度に運動を行いましょう

- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、無理せず毎日30分程度行う



※環境省熱中症予防情報サイトに「暑さ指数」や「熱中症」についての情報が掲載されています。

環境省 热中症予防 [検索](#)

▶問い合わせ 介護保険課 ☎73-3017

お知らせ

「ひきこもり」で悩んでいませんか？

▶問い合わせ 福祉課 ☎73-3015
FAX: 73-3023

日時	場所	内容
9月5日（土）午後2時～4時	オンライン上でZoom Web会議アプリを使って行います	「障がい者雇用とひきこもり支援」 オンライン講演会

日時	場所	内容
毎週土曜日午前10時～午後4時	香川県オリーブの会事務局 ☎087-802-2568	「ひきこもり」研修会 たかせ人権福祉センター

M's 深読みひろば



地域おこし協力隊
こだま しょうへい
小玉 祥平

絵の楽しみ方を学ぼう。



①国語（説明文の読み方）YouTube動画 ②小林萬吾の作品解説YouTube動画 ③有志の先生たちが集まって行ったYouTube動画の撮影 ④先生向けの遠隔教育についての研修会



▲公式ホームページへのリンクは、こちらのQRコードから！

地域おこし協力隊 活動レポート

No.9

昨日4月から教育委員会で働いている小玉です！今年度は、国語教育だけではなく「遠隔教育の推進事業」も担当しています。今回は、そちらについてレポートします。

オンライン授業の導入

新型コロナウイルス感染拡大による臨時休校の影響を少しでも緩和するため、5月11日から中学3年生、5月25日からは小学6年生を対象に、オンライン授業を導入し始めました。試行錯誤しながらでしたが、学校の先生と児童生徒、そして保護者の皆さまの温かいご協力をいただき、何とか形にすることことができました。「友だちと話せて楽しかった」「新鮮でおもしろかった」という喜びの声があった一方で、さまざまに見つかった課題については今後一つずつ解消してきます。

YouTube学習動画の制作

自宅学習の支援のため、学習のためのYouTube動画を制作する取り組みも行っています。これまで、市内の学校の先生が制作する「YouTeacher」動画を7本、さまざまな外部の専門家と協力して制作する「withYou」動画を4本制作してきました。特に、県立ミュージアムで三豊市出身の洋画家・小林萬吾の作品解説をしてもらった動画は、企画、撮影、動画編集などを全て手作りで行つた、個人的にも思い入れのある動画です。ぜひご覧ください！（市公式ホームページ「ミトヨで、やってみよ。（まなび編）」からご覧いただけます。）

これら2つの取り組みは、国語教育と並行して今後も継続していきます。引き続き三豊市の子どもたちの未来のために力を尽くしていきたいと思います。