

# 熱中症予防

「新しい生活様式」における

## ① 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する
- 換気扇や窓の開放でこまめな換気をする
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 涼しい服装をする
- 急に暑くなった日などは注意する



## 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
- 飲む量は1日1～2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



## ④ 日ごろから健康管理をしましょう

- 日ごろから体温測定、健康チェックを
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



## 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、周囲の人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクを外す
- マスクを着用しているときはきつい作業や運動を避け、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とる



## ⑤ 暑さに備えて体づくりをしましょう

- 暑くなり始める時期から適度に運動をするよう心掛ける
  - 運動を行うときは、水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う
- ※「やや暑い」環境での「ややきつい」運動を、1日30分程度



健康づくり課 ☎ 21-0267

## 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

### 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

### 特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

### 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!!**



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

## ちやんちゃん

広報たかはしの発行が今月で200号を迎えました。最近ではコロナ禍で地域の出来事などをお伝えする機会が減ってしまいましたが、200号はあくまでも通過点。これからも親しんでいただける広報を係員一同取り組んでまいります。広報紙の配布は町内会長をはじめ、多くの方のご協力により各家庭に配布していただいています。お手元に届いたときは、家族皆さんで手に取ってご覧ください。(成清)

## 人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	28,943	-60
男性	14,112	-33
女性	14,831	-27
世帯数	14,234	-24

(令和3年5月末現在・外国人含む)

## 高粱いんぷお

市内の観光やイベントの情報・空き家情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。



[iPhone用]



[Android用]

