

熱中症は予防が大事

「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう

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



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



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 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、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



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
- ※「やや暑い」環境での「ややきつい」運動を1日30分程度、無理のない範囲で行いましょう。



健康づくり課 ☎ 21-0267

たのびらじふ

日常的に市内のイベントなどを追っていると、教育や福祉の充実、差別や貧困をなくすための取り組みが多いことに気が付きます。これらは今話題のSDGsの17の開発目標に多く含まれている内容で、高梁市も世界と同じ問題を抱え、市内にもその問題の解決に向けて頑張っている人がいるということ。私もできることをしていきたいと思えます。（山崎）

人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	28,051	-15
男性	13,653	+13
女性	14,398	-28
世帯数	13,889	+32

(令和4年5月末現在・外国人含む)

高梁いんぷお

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]

