



江東区
観光キャラクター
コトミちゃん

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

これから夏本番を迎え、熱中症にかかる可能性が高まります。新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐ「新しい生活様式」における、次の熱中症予防行動のポイント(環境省・厚生労働省作成)を参考に、感染防止とともに熱中症予防にもご注意ください※7面に症状と対応方法について掲載しています
☎ 保健所保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3615-7171

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

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、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、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、適宜マスクをはずして休憩を

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

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
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

熱中症に関する詳しい情報は環境省ホームページをご覧ください。
HP <https://www.wbgt.env.go.jp/>



2歳未満のこどものマスク着用について

(公社)日本小児科医会は2歳未満のこどもがマスクをすることは以下のような危険があるとしています。今後は今まで以上に外出する機会が増えることが予想されます。今一度気を付けましょう。

☎ 保健所保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3615-7171

- ・乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ呼吸や心臓への負担になる
- ・マスクそのものやおう吐物による窒息のリスクが高まる
- ・マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まる
- ・顔色や口唇色、表情の変化など、体調異変への気づきが遅れるなど乳児に対する影響が心配されます

中止 江東区民まつり (中央まつり・地区まつり) 江東シーサイドマラソン大会

10月に開催を予定していた「江東区民まつり中央まつり」ならびに亀戸・大島・砂町の各地区まつり、11月に開催を予定していた「江東シーサイドマラソン大会」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、各実行委員会が開催の「中止」を決定しました。なお、延期もいたしません。感染拡大防止にご理解とご協力をお願いします ☎ [江東区民まつりについて] 地域振興課区民交流担当 ☎3647-4963、FAX3647-8441 [江東シーサイドマラソン大会について] スポーツ振興課スポーツ事業担当 ☎3647-4894、FAX3647-8506

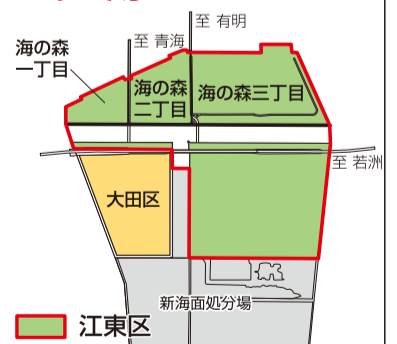
お店の情報誌 ことみせ 配布中

今号から「子ども記者が行く!」という新しい特集をはじめました。こどもの視点でお店や商品を楽しみます! 大人も新しい発見があるかも! エリア特集「住吉」ではテイクアウトサービスを実施しているお店も掲載しています。冊子にはお得な「ことみせくーぽん券」がついています。まだお読みいただけていない方はぜひお手にとってご覧ください。
[冊子配布場所] 区役所、各出張所、区内都営地下鉄7駅パンフレットラック等
☎ 経済課商業振興係 ☎3647-9502、FAX3647-8442、ことみせ事務局 ☎5875-9583 HP <https://kotomise.jp/>



▲今号の表紙

海の森一丁目~三丁目 6/25(木)付 住居表示を実施



中央防波堤内側埋立地に新設された海の森1・2・3丁目に、住居表示を実施します。住居表示を実施することにより、海の森地域にある建物に住居表示(住居表示)が付番されます(例:海の森一丁目1番1号)。また、住居表示が実施される海の森1・2・3丁目区域の郵便番号は「〒135-0066」です。なお、中央防波堤外側埋立地の江東区帰属部分については、町区域が未設定であることから、従来の郵便番号「〒135-0065」が引き続き使用されます ☎ 区民課住民記録係 ☎3647-3162、FAX3647-9206

こうとう区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています

ご家庭・事業所等で配布が必要ない場合や、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00~19:00) ☎6868-4059へ 読み終わった区報は古紙回収へ

TOKYO 2020
オリンピック・パラリンピックを
成功させよう!

凡例
時日時
場所
集集合
人対象・定員
費用
内容
講師
保一時保育
縮縮切日
申申込
問問合先
HPホームページ
Eメール