

引き続き新型コロナウイルス感染予防の徹底をお願いします

緊急事態宣言が解除され、外出自粛や休業要請が緩和されていますが、東京アラートが発動される等、感染拡大のリスクは続いています。

引き続き感染拡大を防止するため、外出時のマスク着用や手洗いの

徹底、三つの密（密閉、密接、密集）を避ける等、一人ひとりが自分や家族、地域を守るため、責任ある行動をお願いします。

区施設については、国や都の方針を踏まえたくえで、段階的に利用条件を緩和していく予定です（詳細は、2面参照）。



▲区内に咲くあじさい（昨年の様子）

熱中症は日ごろの予防が大事です

これからの生活は今までとは異なる生活環境で過ごしていく必要があります。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけましょう。

日ごろの体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。

マスクと熱中症

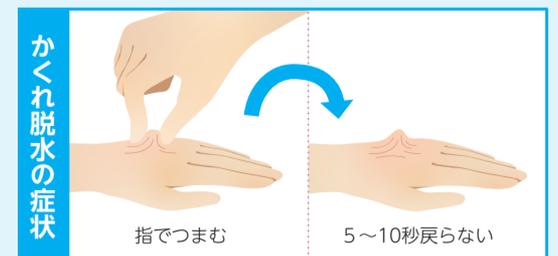
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出時にはマスクの着用が必要ですが、着用するとマスクの中の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水が進みます。

マスクを着用しているときは、特に注意してのどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。屋外で人と十分な距離（おおむね2mを目安）を確保できる場合には、適宜マスクを外して、意識的に涼むことを心がけましょう。



熱中症の簡単セルフチェック

かくれ脱水とは、脱水症の一手手前になっているのに自分では脱水と気付かない状態のことです。皮膚の弾力は、体内の水分状況を反映します。定期的に確認し、脱水を予防しましょう。



問合せ

健康推進課保健相談担当 ☎内線432

4面で、今から始める熱中症対策を紹介します

特別定額給付金につきましては、申請書の送付を完了し給付を開始しています。申請書の記載内容に不備等がある場合は、区からご連絡します。

問合せ

荒川区特別定額給付金コールセンター

▶申請前……☎(3801)1100

▶申請後……☎0800(333)7777〈フリーダイヤル〉

新型コロナウイルス感染症関連情報

区施設の利用条件の緩和について

区は国や都の方針を踏まえたうえで、区民の皆さんの安全・安心を最優先として感染予防策を徹底し、施設ごとに次回は6月19日(金)、その次は7月10日(金)をめどに、段階的に利用条件を緩和していく予定です。施設を利用される方は、感染予防策等の利用条件を必ず守ってご利用ください。具体的な利用条件の緩和については、国や都の動向により変更する場合がありますので、各施設・担当課へお問い合わせいただくか、荒川区ホームページ等でご確認ください。

問合せ 総務企画課企画係 ☎内線 2 1 1 1

定期予防接種の期限を延長

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、定期予防接種の接種期限を、9月30日(水)まで延長します。

- 対象**
- ▶ 接種期限が令和2年3月19日～9月29日の予診票をお持ちの方
 - ▶ 接種期限が令和2年3月31日の高齢者用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチン・MR(麻しん風しん混合)ワクチン2期の予診票をお持ちの方
- ※任意予防接種は対象外、区民協力医療機関のみで接種可能

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎内線 4 3 3

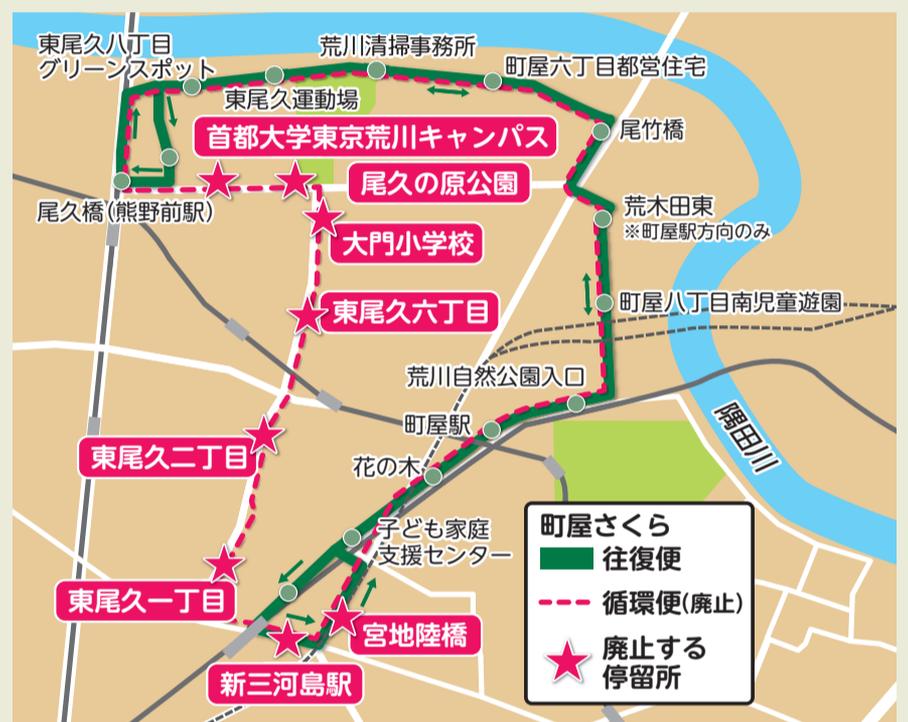
6月29日(月)から

コミュニティバスの運行を一部変更

- 町屋さくら(右回)** 平日に運行していた循環便を廃止し、往復便1台の運行に変更します。運行間隔は40分に1便となります
- さくら** 運行日前日の天気予報を基に、「グリーンハイム荒川」～「町屋駅」まで朝の時間帯に運行していた雨臨時便を廃止します。ただし、大雨等のときは営業所の判断で、臨時便を同区間にて運行する予定です
- 汐入さくら** 午前10時～午後5時は、運行間隔を30分に変更します。また、午後8時台の1便を減便します
※停留所間の時間調整のため、一部ダイヤを改正します

時刻表の配布 区役所1階総合案内・北庁舎3階都市計画課等
※荒川区ホームページからも閲覧可

問合せ 都市計画課交通計画担当 ☎内線 2 8 1 4



7月1日(水)から

児童相談所業務が始まります

子ども家庭総合センターは、7月1日(水)から、子どもの一時保護や児童福祉施設への入所決定、里親の登録、愛の手帳の手続き等の児童相談所業務を開始します。子育てのことで悩んだとき、身近に心配な子どもがいるとき等は、まずは電話でご相談ください。

開所時間 午前8時30分～午後5時15分 ※(出)・(日)・(祝)等を除く

所在地 荒川区荒川1-50-17

里親の募集 さまざまな理由で保護者と一緒に生活できない子どもを、家族の一員として家庭に迎える「里親」や、2歳～中学3年生の子どもを一時的に預かる「協力家庭」も募集しています。

個別相談会

- 期 日** 6月18日(木) **時 間** 午前11時～正午
- 会 場** 子ども家庭総合センター1階相談室1 **対 象** 区内在住の方
- 定 員** 2組(申込順) **内 容** 制度の概要や登録の方法等 **費 用** 無料
- 申込方法** 6月11日(木)～17日(水)に来所・電話で、子ども家庭総合センター在宅支援係へ☎(3805)5523

電話相談窓口 24時間・年中無休

あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883
妊娠・出産・育児の悩みを、看護師等の専門職員に相談できます。

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(いちはやく)
虐待を受けていると思われる子どもがいた場合、すぐに児童相談所に通告・相談できます。

相談・問合せ 子ども家庭総合センター管理係 ☎(3802)3765

7月1日(水)から

レジ袋の有料化が始まります

7月1日(水)から、全国でレジ袋の有料化が始まります。これを機にエコバッグを持ち歩く等、できることから環境に配慮したライフスタイルへの取り組みを進めましょう。

詳細は、経済産業省ホームページ(下の二次元バーコード)をご覧ください。

HP https://www.meti.go.jp/policy/recycle/plasticbag/plasticbag_top.html



問合せ

- レジ袋の有料化に関する経済産業省の相談窓口
- ▶ 消費者向け……………☎0570(08)0180
 - ▶ 事業者向け……………☎0570(00)0930

／ **今から始める** ／

熱中症対策

熱中症は、重症になると命に関わる危険な病気です。不要不急の外出が制限されていたことで、体が暑さに慣れていない場合が多く、熱中症にかかる可能性が高くなります。また、熱中症は家の中でも起きることが多いため、室内では換気に加えてエアコンを適切に使いましょう。日ごろから生活に注意することで予防できるため、熱中症に負けない体づくり・環境づくりを実践しましょう。

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432

体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」

ウォーキング等の有酸素運動を、汗ばむ程度の強度で20～30分行いましょう。運動習慣がない方は、短時間ゆっくり歩くことから始めましょう。また、入浴は2～3日に一度は、ぬるめのお湯に10～20分程度つかって汗をかきましょう。



涼しい環境

感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要がありますが、この場合、室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。また、睡眠環境を整えるため、暑い時期は寝具・衣服を調整しましょう。



バランスのとれた食事

さまざまな食品をバランスよくとり、丈夫な体を作りましょう。しっかりと1日3食とることで、熱中症予防に必要な塩分やミネラルが摂取できます。



持病の治療

糖尿病、高血圧症、心疾患、腎臓病、精神神経系の疾患、広範囲の皮膚疾患で治療を受けている人は、熱中症にかかりやすく重症化しやすいので、しっかりと治療を継続しましょう。



グリーンカーテンの活用

ツル性の植物を窓や壁の外側にはわせるグリーンカーテンは、日差しにより建物等が熱を持つのを防ぎ、室内を涼しく保つ効果があります。活用が難しい場合は、カーテンやすだれを設置しましょう。

本格的な暑さから身を守るポイント

- ▶ エアコン、すだれ・カーテン等で部屋の中を涼しく保つ
- ▶ 日陰を見つけて移動する等、涼しい環境で過ごす
- ▶ 通気性・吸水性・速乾性に優れた衣類を着用し、帽子等も活用する
- ▶ 打ち水をし、周りの空気を冷やす

- ▶ 飲み物を持ち歩き、のどが渇く前に水分補給をする
- ▶ 天気予報の気温・湿度を参考にし、「暑さ指数」も確認する

暑さ指数は環境省のホームページで確認できます。
環境省熱中症予防情報サイト [HP](https://www.wbgt.env.go.jp) <https://www.wbgt.env.go.jp>

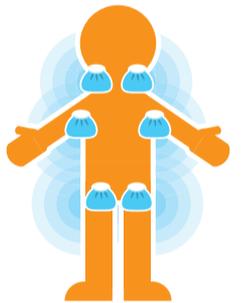
熱中症の症状と重症度

中度・重度の症状の場合は、救急車を呼ぶ等、すぐに病院で受診しましょう。また、乳幼児や高齢者は、保護者等の周りの方が注意して観察しましょう。

軽度	中度	重度
<ul style="list-style-type: none"> ▶ めまい ▶ 立ちくらみ ▶ 筋肉痛 ▶ 汗が止まらない 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 頭痛 ▶ 吐き気 ▶ 体がだるい(けん怠感) ▶ 虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 意識がない ▶ けいれん ▶ まっすぐに歩けない ▶ 体が熱い ▶ 呼びかけに対する反応がおかしい

熱中症になってしまった場合の対処法

- ▶ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ▶ エアコンをつけ、扇風機・うちわ等で風をあてる
- ▶ 氷や保冷剤で脇の下や、足の付け根等6か所(右)を冷やす
- ▶ 自力で水分を取れる場合は、水分補給を行う



あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

小児科の平日準夜間・休日診療
荒川区医師会 こどもクリニック
 診療時間 ▶(月)～(金)午後7時～午後10時 ※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分
 ▶(土)午後5時～午後9時 ※受け付けは、午後4時45分～午後8時30分
 ▶(日)・(祝)午前10時～午後1時、午後2時～午後9時 ※受け付けは、午前9時45分～午後8時30分まで
 場所・問合せ 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599 対象 15歳未満の救急患者(急な発熱等)

休日診療当番医 ※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください

【内科等】診療時間 ▶昼…午前10時～午後1時、午後2時～5時
 ▶夜…午後5時～午後9時 ※夜間の受け付けは、午後8時30分まで
 小児科は、**荒川区医師会こどもクリニック(上記)**でも診療しています

期日	昼	夜	科目	医療機関名	所在地	電話
6月13日(出)	○	○	内	陳内科クリニック	町屋1-1-9	(3800)2700
	○	○	内	日暮里上宮病院	東日暮里2-29-8	(3891)5291
6月14日(日)	○	○	内	町屋マークスタワークリニック	荒川7-46-1	(6807)7415
	○	○	内・小	町屋小児科内科医院	町屋3-22-3	(3809)1515
	○	○	内	小島医院	西尾久2-35-1	(3893)7355
6月20日(出)	○	○	整	東日暮里整形外科	東日暮里3-44-12	(3805)5558
	○	○	内	上智クリニック	町屋4-9-10	(3892)4514
			内	東日暮里クリニック	東日暮里3-24-16	(5811)6635

診療科目 ▶内=内科 ▶小=小児科 ▶外=外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科
 ※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

【歯科】午前9時～午後4時(電話受け付け)

期日	医療機関名	所在地	電話
6月14日(日)	小台駅前歯科クリニック	西尾久2-37-7	(6807)8241

問合せ ●荒川区医師会 ☎(3893)2331
 ●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
 ●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
 ●東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

【耳鼻咽喉科】午前9時～午後5時(診察時間)

期日	医療機関名	所在地	電話
6月14日(日)	まちや耳鼻咽喉科クリニック	町屋3-9-12	(3800)1133

日曜日柔道整復施術 [施術時間] ▶午前9時～午後1時 ▶午後3時～午後7時

期日	施術所名	所在地	電話
6月14日(日)	尾久高見澤接骨院	西尾久7-24-8	(3895)9533