

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、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

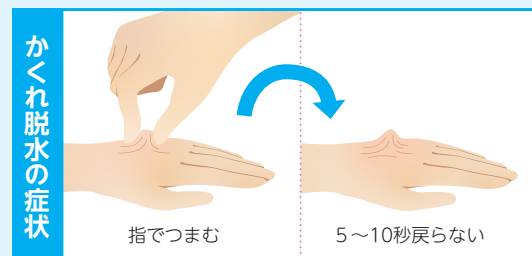
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出時にはマスクの着用が必要ですが、着用するとマスクの中の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水が進みます。

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〉

区施設を利用する際には、感染拡大防止のためマスクの着用をお願いします。発熱やせき等体調不良の場合は、利用を控えてください

～区政は区民を幸せにするシステム～