

 熱中症にご用心！

熱中症予防には **水分補給** と **暑さを避けること** が必要です。
特に **高齢者** や **お子さん** は注意が必要です。

梅雨から夏にかけて、特に注意していただきたいのが「**熱中症**」です。
日頃、町民の皆さまにはマスク、換気、消毒などの「新しい生活様式」を続けていただいております。マスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくい、脱水になりやすい等熱中症のリスクが高まります。
以下のことに注意しながら、今年も熱中症予防と新しい生活様式を両立させましょう。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう！

屋外で
人と**2m以上**（十分な距離）**離れている**時

マスク着用時は…

- ✓ 激しい運動は避ける
- ✓ のどが渇いていなくても、
こまめに水分補給をする

**暑さを避けましょう**

- ✓ 涼しい服装、日傘や帽子
- ✓ 少しでも体調が悪くなったら、
涼しい場所へ移動する

**のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

- ✓ 1日あたり **1.2 L (㍻)** を目安に
1時間ごとにコップ1杯
入浴前後や起床後にも水分補給を！

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

- ✓ 窓とドアなど **2か所** を開ける
- ✓ 扇風機や換気扇を併用する
- ✓ 換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

**暑さに備えた体づくり
日頃から体調管理をしましょう**

- ✓ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で **適度に運動**（「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**）
- ✓ 毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ✓ 体調が悪い時は、無理せず **自宅** で静養



熱中症かなと感じたら、涼しい場所に移動し身体を冷やしましょう。水分・塩分もしっかりと補給しましょう。
自力で水が飲めないとき、意識が無い時はすぐに医療機関へ連絡し、連れて行きましょう。

熱中症は **重度になると命の危険性**が高まります。熱中症になる前にしっかりと予防することが非常に重要です。
若いからといって油断は禁物です。自分自身の自己管理に加え、周りの人と声をかけながら対策に取り組んでください。これからだんだんと気温が高くなりますので、気をつけていきましょう。

6月に特定健診・後期高齢者健診を受診された方へ

健診結果をお返しします！

当日、都合のつかない方

事前に健康福祉課（6-0104）まで
お問合せの上、お越しください。

月 日	時 間	場 所	対象地区
7月25日 (月)	9:00～9:40	珍崎公民館	珍 崎
	10:00～11:30	赤ノ江公民館	赤ノ江
	13:30～15:00	船越公会堂	船 越
	15:30～16:00	小向交流施設	小 向
7月26日 (火)	9:00～9:30	宇賀交流施設	宇 賀
	10:00～10:40	物井公会堂	物 井
	11:00～12:00	美田尻会館	美田尻
	13:30～15:00	別府至誠館	別 府
	15:30～16:00	介護予防センター大山会館	大 山
7月27日 (水)	9:00～9:40	波止公会堂	波止・ニジ団地
	10:00～11:30	大津集会所	大津・市部
	14:00～16:00	浦郷シルバー会館	浦 郷

※対象地区にない地区の方は、戸別訪問等でお返しいたします。

お問い合わせ先：西ノ島町役場 健康福祉課（電話：08514-6-0104）

お住まいの地区の会場へ
お越しください。



新型コロナウイルス感染症対策 に関するお願い

- 3密を避けることや、マスクの着用、手洗いなど感染対策を徹底しましょう。
- 風邪症状がある方は、決して無理をせず、仕事や学校を休んで頂き、外出を控え、「しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』」へ電話をし、早めに医療機関を受診してください。

健康相談コールセンター ☎08512-2-9900

対応時間：8時30分～21時00分
(土日・祝日も実施)

※ 症状悪化など緊急の場合に限って、これ以外の時間にも受け付けます。

- 風邪症状により医療機関を受診される際は、予め医療機関に電話をしてから医療機関の指示に従って受診してください。

隠岐島前病院 ☎08514-7-8211

浦郷診療所 ☎08514-6-1211



全町一斉清掃に
ご協力いただき
ありがとうございました！

5月22日（日）の全町一斉清掃の実施につきましては、早朝より皆様のご協力をいただきありがとうございました。当日、清美苑に搬入されたごみの量は、合計で13,350kg（軽トラックおよそ60台分）でした。

皆様のご協力により、各地区内をきれいにすることができました。これからも美しい西ノ島町の自然を守るため、環境美化活動に引き続きご協力いただきますようお願いいたします。



お問い合わせ先：

西ノ島町役場 環境整備課（電話：08514-6-1748）