

三つの密を避けながら
十分な対策を取りましょう

新しい生活様式での 熱中症予防

■今年は例年以上に注意を

熱中症は、毎年7月から8月に起
こりやすく、命に関わる病気です。
さらに今年は、マスク着用など「新
しい生活様式」が求められます。予
防を知って、熱中症を防ぎましょう。

暑さを避ける

- 換気扇や窓で換気をしつつ、エア
コンの温度設定を小まめに調整
- 暑い日や暑い時間帯は外出を避け
無理をしない
- 涼しい服装を心掛け
日傘や帽子を活用



政府広報オンラインから

マスクと上手に付き合う

- 気温や湿度の高い中でのマスク着
用は注意が必要だと知っておく
- 屋外で人との距離が十分保てる場
合には、マスクを外す
- マスク着用時は負荷のかかる作業
や運動を避け、人との距離を取っ
た上でマスクを外して休憩を

小まめに水分を補給

- のどが渇く前に水分補給
- 大量に汗をかいた後は塩分も

日頃から体調管理を

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪い場合は無理せず休む

暑さに備えた体づくりを

暑くなり始めの時期から、やや暑
い環境で、ややきつと感じるくら
いの運動を毎日30分程度して、体が
暑さに慣れるようにしましょう。

問 健康推進課（内線285）

今年、みそやヨーグルトなど 発酵食品がテーマ エーナ健康レシピを 募集します

発酵食品は腸内環境を改善し、免
疫力を高める効果があります。特に
高齢者に不足しがちなたんぱく質の
消化吸収を助ける働きもあります。
今年、日々の食生活でおいしく
簡単に発酵食品を取り入れることが
できるレシピを募集します。

レシピの条件

- ① 発酵食品（みそ・納豆・酢・ヨー
グルト・塩麹など）を使うこと
- ② 調理が簡単であること（時間がか
からない、使う材料が少ないなど）
- ③ 減塩に配慮していると良い
- ④ 手に入りやすい食材や調味料など
を使っていること

応募の方法

- 期間 8月31日(月)まで
- 対象 誰でも応募できます。
- ※ 個人、グループは問いません。小
学生以下は親子での共同作品も可
- 申し込み方法 市ウェブサイトや
健康推進課、各振興事務所に備え付



▲市ウェブサイト
エーナ健康レシピ
のページ

問・問 〒509-7292（住所
不要）健康推進課（西庁舎2階、内
線285）

いざというとき、手当てをする人が
ウイルスに感染しないために

救急蘇生法が 一部変わりました

新型コロナウイルス感染症が流行
したことから、救急蘇生を行うとき
は、全ての人に感染の疑いがあるも
のとして対応することとされました。

■処置の前に

- マスクを着用する
- 手袋やビニール袋などで、直接触
れないようにする
- 室内の場合は、換気する



▲ビニール袋やタオルなどを活用

■具体的な手順

反応の確認、呼吸の観察
● 顔が近づき過ぎないように注意する

胸骨圧迫と人工呼吸

- ハンカチやタオルなどがあれば、
鼻と口におおせてから行う
- 大人には人工呼吸は行わず、胸骨
圧迫だけを続ける
- 子どもには、可能な場合は、胸骨
圧迫に人工呼吸を組み合わせる

※ 子どもの心停止は、窒息や溺水な
どが原因のことが多く、人工呼吸の
必要性が比較的高いためです
※ ここに記載のない点は、従来通り
の救命処置を行ってください

救急隊到着後

- 石けんと流水で手と顔を洗う
- 使用したハンカチやタオルなどは
直接触れないように廃棄する

問 消防本部 26-0119

市内子ども園などで働く場合は 返済を免除 保育士を目指す方に 学費を貸し付け

■保育教諭修学資金制度を新設 制度の概要

- 対象 保育教諭を養成する機関に
在学し、市内の子ども園などで5年
以上従事しようとする意志のある方
- 定員 5人以内
- 貸与金額 月額3万円（年2回に
分けて支給）
- 貸付期間 学校が規定している終
了年限
- 返済方法 卒業した月の翌月から
貸与を受けた年数の2倍の期間内に
月払いで返済（無利子）
- その他 他の修学資金と併用可能
※ 同種の貸付制度との併用は不可

市内で働く場合、返済を免除

学校を卒業後すぐに保育士登録を
行い、市の規則に定める子ども園や
幼稚園、保育園、小規模保育事業所
で5年間継続して保育士業務に従事
した場合は、返済を免除します。



■申し込み方法

事前審査をします

- 申込期限 7月31日(金)
- 申し込み方法 市ウェブサイトか
ら申請用紙をダウンロードし、必要
書類を添えて持参する。
- 必要書類 市ウェブサイトで確認
ください。



▲市ウェブサイト
保育教諭修学資
金制度のページ

問・問 幼児教育課（西庁舎4階、
内線433）