

「新しい生活様式」における熱中症予防

くわしくは 健康課 ☎0288(21)2756

これから夏を迎えるにあたり、例年よりも熱中症に注意が必要になります。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをご紹介します。



▼屋外で十分な距離をとれる場合にはマスクを外しましょう

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。このため、高温や多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷のかかる作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心掛けましょう。また、人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。外出はできるだけ暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心掛けましょう。

▼エアコン使用時も換気を

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気は行っていません。

新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇を利用しましょう。換気により室内温度が高くなりやすいため、エアコンの温度設定を下げるなど調整をしましょう。

▼体調に異変を感じたら涼しい場所へ

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限などにより屋内の店舗などに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。

▼日頃の健康管理を忘れずに

「新しい生活様式」では、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。また、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

目指せ！歯ッピー健康ライフ

～気軽に相談できる、かかりつけ歯科医を持っていますか？～

病院に通う理由は高血圧症に次いで歯周疾患が多いことをご存じですか？ 45歳以上の方の半数以上がかかるといわれるのが歯周病です。歯を失う原因として30歳代まではむし歯が多く、40歳代以降は歯周病が多くなります。

くわしくは 健康課 ☎0288-21-2756

◆ 歯周病とは

歯と歯ぐきの隙間から、細菌が侵入する感染性の病気です。自然には治らず初期には自覚症状がないまま進行します。歯肉の腫れや出血といった自覚症状を放置すると、歯が自然に抜け落ちるといった重症となることがあります。また、口の中の細菌が血管から全身に運ばれることで心臓病や糖尿病、認知症につながる事が分かっています。

◆ 歯周病は再発しやすい病気です

定期的に歯科医院に通いプロのメンテナンスを受け、自分でできる口の中の環境を良好に保つ方法を教えてもらうことで歯周病の予防につながります。

◆ かかりつけ歯科医院を持ちましょう

むし歯や歯周病の予防・早期発見につながりやすいこと、生活スタイルに合わせたアドバイスを受けられることがメリットです。

◆ 歯科健診(無料)を受けましょう

日光市では、口の健康チェックと歯周病の予防・早期発見のために、市内歯科医院で歯科健診を実施しています。かかりつけの歯科医院や身近な歯科医院でご自身の都合に合わせて受診できますので、健康管理の一つとして、ぜひご利用ください。

対象…19歳以上の市民(治療中の方は対象外)

料金…無料 ※健診の結果、治療が必要となった場合は保険診療(有料)となります

健診内容…むし歯・歯肉・口腔清掃状況などの確認。
健診結果の判定・指導

実施歯科医院…市内の歯科医院

受診期間…6月1日～令和4年3月31日

申込方法…健康課に電話でお申し込みください。受診に必要な書類を郵送します

日光市は言わずと知れた自然豊かな地域ですが、ダム群により形成された水源地域があることをご存じでしょうか？ この記事では、水源地域活性化を目的とした行動計画「鬼怒川上流ダム群水源地域ビジョン」の取り組みをご紹介します。

くわしくは 地域振興課 地域振興係 ☎ 0288-21-5147

▼五十里ダム環境放流見学会

月に一度、男鹿川の環境保全のために五十里ダムから毎秒100㎡の水を放流しています。この放流量は、学校のプールが数秒で満たされてしまうレベルであり、国内ではトップクラスです。



五十里ダム環境放流

その様子を令和2年8月から見学会として公開してきました。今後、募集があった際には、ぜひ、迫力あるダムの放流をご自分の目で確かめてみてください！

なお、令和2年度に開催した見学会の様子はYouTubeの動画で紹介されています。



令和2年度の環境放流見学会の様子

見学会についてくわしくは…

国土交通省鬼怒川ダム統合管理事務所
☎ 028-661-7764



令和2年度五十里ダム環境放流見学会 YouTube 動画 QRコード

鬼怒川上流ダム水源地域ビジョンの報告

▼五十里ダム・川俣ダム・川治ダム湯西川ダムの水面利用ルール

皆さんにダム湖を安全・安心・快適に活用してもらうためにルールを設けました。このルールに沿って、釣りやカヌーを楽しむことができます。

なお、今後もダム湖の利用については、国土交通省が主導となり、市や関係機関を交えて、水源地域の振興と活性化、ならびに地域住民の生活との調和が図れる利用のあり方を検討していきます。



川俣湖とスタンドアップパドル



湯西川湖水没林とカヌー

水面利用ルールについて詳しくは、国土交通省鬼怒川ダム統合管理事務所のホームページをご覧ください。



国土交通省鬼怒川ダム統合管理事務所ホームページ QRコード