



ハッピーこまちゃん八潮の獅子舞

やしお 7月号

令和2年
(2020年)

毎月10日発行



●発行／八潮市 ●編集／秘書広報課 〒340-8588埼玉県八潮市中央1-2-1
TEL 048-996-2111(代表) ホームページ <http://www.city.yashio.lg.jp/>
FAX 048-995-7367 Eメール hishokoho@city.yashio.lg.jp



左の2次元コードから「八潮市公式ホームページ」へアクセスできます。

熱中症を予防しましょう!

7月は「熱中症予防強化月間」です。日ごろから体調管理に気をつけ、屋内外にかかわらず常に温度や湿度を確認するなど、「熱中症」の予防に努めましょう。

熱中症に関する情報は、市ホームページからもご覧になれます。

また、熱中症の危険がある日は、やしお840メールや防災行政無線で情報を提供しています（やしお840メールの登録方法については、8ページをご覧ください）。

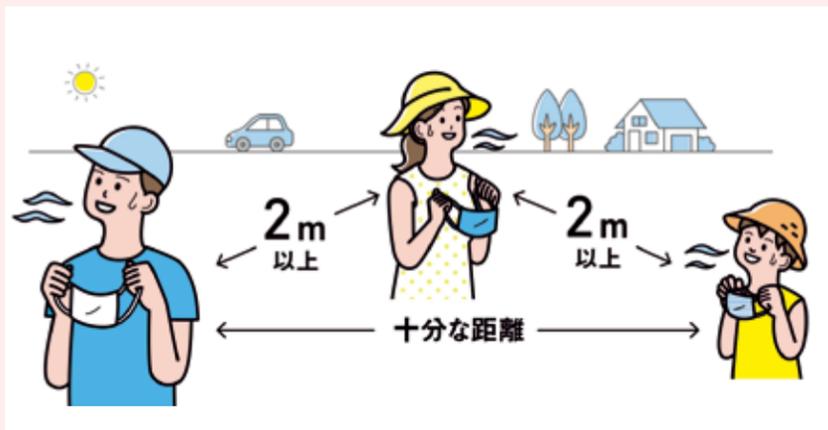
問保健センター ☎995-3381

今年の夏は特に注意

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。職場や学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め、子どもから高齢者まで幅広い年齢層で発生しています。

新型コロナウイルス感染防止のための外出自粛によって、体を暑さに慣らす機会が失われていたことから、まだ体の準備ができていない状態です。さらに、マスクを着用することで体に負荷がかかることや、のどの渇きを感じにくくなることが考えられるため、特に熱中症への注意が必要です。

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



出典：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

熱中症予防の3つの備え

(1) 屋内での備え

- ①生活リズムを整え、食事・睡眠をしっかりと
- ②上手にエアコンを使い、こまめな換気を忘れずに
- ③のどが渇く前からこまめに水分補給を



(2) 屋外での備え

- ①外出は暑い日・時間を避けて（天気予報を参考に）
- ②早め早めの水分補給。マスク着用時は要注意
- ③日傘、帽子を使い、涼しい服装を



(3) 体調不調時の備え

- ①めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サイン
- ②涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- ③我慢せずに周りの人にSOS #7119(救急電話相談)へ相談を



市の人口と世帯数

令和2年(2020年)6月1日現在

前月比

人口	92,424人	(+15人)
男	47,946人	(-3人)
女	44,478人	(+18人)
世帯	44,060世帯	(+38世帯)

今月の主な内容

仮設駐車場の整備／教育委員会の仮設庁舎移転	2	お知らせHOTコーナー案内、催し、募集	6~9
分別して燃えるごみを減らしましょう／ストップ温暖化	3	子育て情報コーナー／保健センターからのお知らせ	10
駅前出張所からのお知らせ／農商工連携事業／本人通知制度へ登録しましょう	4	各種無料相談／840伝言板	11
市政の執行状況／市職員採用試験	5	ハッピーこまちゃんクイズ／やしお八つの野菜de健康レシピ／新しい生活様式を取り入れましょう	12

振り込め詐欺に注意 [振り込め詐欺被害防止合言葉] ▶現金は、本人にしか渡しません。▶振り込みません。知らない人の口座には。▶すぐ相談。電話で「お金」と言われたら。