

熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に！

新しい生活様式とは… 新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や3密を避ける などを取り入れた生活様式のこと



## 熱中症を防ぐために

# マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



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）



**激しい運動は避けましょう**

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**



**気温・湿度が高い時は**

特に注意しましょう

## 熱中症 警戒アラート

アラートが発表されている日は、外出を控え、エアコンを使用するなど、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方、または当日早朝に、県が発表します。

環境省 熱中症に関する情報



### ちやんちゃん

小さな頃から活発で、高梁小・中学校の運動会では無類の速さで走った齋藤愛美さん。厳しい練習を続けた彼女は21歳になり、ついに世界最高峰の舞台を駆け抜けました。第3走者として出場した東京2020オリンピック・女子4×100mリレーでは惜しくも入賞と成りませんでした。私達は爽やかな感動をいただきました。ありがとうございました。（山崎）

### 人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	28,797	-78
男性	14,040	-45
女性	14,757	-33
世帯数	14,168	-42

(令和3年7月末現在・外国人含む)

### 高梁いんぷお

市内の観光やイベントの情報・空き家情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。



[iPhone用]



[Android用]

広報たかはし8月号 (通巻202号)  
編集・発行(毎月15日発行)高梁市秘書企画課



〒716-8501 岡山県高梁市松原通203 電話0866(21)0210  
ホームページ https://www.city.takahashi.jp/



この広報誌は、環境に優しい植物インクを使用しています。この広報誌は再生紙を使用しています。



声の広報