

# 熱中症に気をつけましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染防止には、3つの基本である①身体的距離の確保、②適切なマスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策が重要です。

そこで、基本的な感染対策と熱中症予防対策を両立するためのポイントをまとめました。

## 熱中症予防行動のポイント

### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、室内の温度・湿度を調整
- ・暑い日や暑い時間帯を避けて行動
- ・涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・日陰の利用、こまめな休憩



### 2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い季節のマスク着用は熱中症のリスクが高まるので要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合や、会話をしない場合にはマスクをはずす



### 3. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から定時の体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



高齢者、子ども、障害者は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

出典：環境省熱中症予防情報サイト  
(URL: <https://www.wbgt.env.go.jp>)  
※暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートについての情報は右記二次元コードより閲覧できます。



お問い合わせ：台東保健所 保健サービス課 健康推進担当 ☎3847-9406

## 自分だけで悩まないで ～大人の発達障害でお悩みの方へ～

区で実施している、18歳以上の方が対象となる個別相談やデイケアについてご案内します。

### 大人の発達障害 個別相談

「うまくいかないことが増えて大変」「周りの人と合わなくて辛い」など、大人の発達障害について相談をご希望の方はご連絡ください。医師又は臨床心理士がお話を伺います。

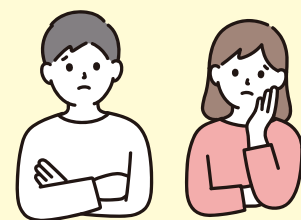
**対象** 台東区在住・在勤の方  
(本人、家族、関係者等、どなたでもご利用いただけます。)  
\*相談の対象となる方は、原則18歳以上の発達障害(疑い)の方です。

**場所(日程)** 台東保健所(月2回・木曜日)

**費用** 無料(事前予約制)

**予約・お問合せ** 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎03-3847-9405

\*詳しい日時は、左記の電話番号までお問合せいただくか、こちらの二次元コードからチラシをご覧ください。



### 発達障害者デイケア

「社会に出ることに自信がない」「人と接するのが苦手」など、発達障害の方や発達障害ではないかとお悩みの方を対象としたデイケアです。

**対象** 台東区在住で、18～65歳未満で発達障害の診断を受けている方  
またはその疑いのある方 \*愛の手帳をお持ちでない方

**場所(日程)** 台東保健所(原則第1～4週水曜日午後1時30分～午後4時)

**内容** ◎コミュニケーションの練習プログラム  
(例)「会話を始める」「感情コントロール」  
「アンガーマネジメント」「社会資源」など  
◎工作やミニゲーム等のプログラム

**費用** 無料(下記にお問合せください) チラシ・プログラム資料▶



### デイケア室はこんなところです！



▲ラジオ体操の様子



▲はじまりの会の様子

**お問合せ** 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎03-3847-9405