

「新しい生活様式」における 熱中症予防

問合せ 地域包括ケア推進課 ☎ 983・2609

新型コロナウイルス感染症予防の「新しい生活様式」において、感染防止の3つの基本、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いが推奨されています。今年の夏は、これまでと違った生活環境下で過ごすこととなりますが、今まで以上に熱中症に気をつけることが大切です。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

～環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より～

1 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度が高い中でのマスクの着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2 m以上）を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避ける



2 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ・1日あたり1.2リットルの水分補給を目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分の摂取も忘れずに



4 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で



3 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用して、部屋の温度をこまめに調節
- ・エアコン使用中も換気扇や窓開放によって換気を確保
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった日などは特に注意する



5 日頃から健康管理をしましょう

- ・体温測定、健康チェックを習慣に
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養



高齢者、子ども、障がいのある人は熱中症になりやすい傾向にありますので十分に注意し、周囲からも積極的な声かけをお願いします。

環境省ウェブサイトをご覧ください

「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」を公表しています。

環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

環境省 熱中症

検索



▲携帯電話用



▲スマートフォン用

「富士山三島東急ホテル」 が開業しました

富士山の眺望を最大限に活かした客室や展望温浴施設を有する「富士山三島東急ホテル（1～14階）」と地域の魅力や利便性を高める商業施設「ミトワみしま（1～2階）」により構成された複合施設となっており、にぎわいの創出や交流人口の増加のほか、市内観光をはじめ富士・箱根・伊豆方面へのアクセスの起点として、三島駅前の新たなシンボルとなることが期待されます。

問合せ 三島駅周辺整備推進課 ☎ 983・2633



提供：東急ホテルズ

三島の魅力発信の新たなシンボルに

ホテルや施設内には、三嶋柄を使った装飾や市内の風景写真などが多く設置され、三島市を含む地域の食材をふんだんに使った料理が提供されています。観光客の皆さんに三島の魅力を感じてもらい、三島を拠点とした周辺観光を楽しんでもらう機能のほか、市民の皆さんにとっても便利に利用できるスポットとなっています。



①② 13階のレストランでは、箱根西麓三島野菜をはじめとした地域の食材をふんだんに使った料理のほか、三島馬鈴薯ホワイトエールなどの地域のお酒も提供しています。③宿泊着や宝瓶（急須）、食器には三嶋柄のデザインを取り入れています。④客室には三島茶碗が使われています。⑤⑥⑦宿泊客以外にも利用できる2階のツーリストラウンジには、タッチパネル式デジタルサイネージが設置され、三島市の観光情報や、周辺地域の案内などが画面に映し出されます。また、周辺地域の情報が記載されているパンフレットや、お土産にもなるオリジナルのストーリーカードも設置されるなど、広域観光交流拠点に相応しい情報発信の役割を担っています。⑧雑壇上のテラスは待ち合わせや休憩など、誰でも気軽に立ち寄れる場所です。天気の良い日には富士山を眺めることができます。