

熱中症を予防して元気な夏を！

◆マスク着用の考え方 ～マスク着用により熱中症のリスクが高まります～

	身体的距離（2 m以上を目安）が確保できる		身体的距離（2 m以上を目安）が確保できない	
	屋内（注）	屋外	屋内（注）	屋外
会話を行う	着用を推奨する (十分な換気など感染防止対策を講じている場合は、はずすことも可)	着用の必要はない 《事例》 ・公園での散歩やランニング、サイクリングなど離れて行う運動	着用を推奨する	着用を推奨する
会話をほとんど行わない	着用の必要はない 《事例》 ・図書館での読書、芸術鑑賞	着用の必要はない 《事例》 ・鬼ごっこなど密にならない外遊び	着用を推奨する 《事例》 ・通勤電車の中	着用の必要はない 《事例》 ・徒歩や自転車での通勤

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など
 ※夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」場面で、マスクをはずすことを推奨。
 ※高齢者と会う時や病院に行く時など、ハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する。

◆熱中症予防行動のポイント

1. 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・上記の「マスク着用の考え方」を参考に適宜マスクをはずす

2. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用し、部屋の温度をこまめに再設定
その際は、換気扇や扇風機を併用し、窓とドアなど2か所開け、換気を
- ・涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用する
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ
- ・外出時は天気予報や「暑さ指数(WBGT)」※を参考に



※暑さ指数 (WBGT)

人体の熱収支に与える影響の大きい①温度、②日射・輻射^{ふくしや}などの周辺熱環境、③気温の3つを取り入れた指標。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められており、環境省のウェブサイト「熱中症予防情報サイト」で公表されています。この指数が33を超える場合には、熱中症警戒アラートが発表されます。

環境省熱中症予防情報サイト



3. こまめに水分補給をしましょう



- ・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リットルを目安に
- ・激しい運動、作業を行った時や、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

5. 暑さに備えた体づくりをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者のかたへの目配り、声掛けをお願いします。

意識がない、呼びかけに対し返事がおかしいなど、重度の熱中症のかたを発見した場合は、ためらわずに119番で救急車を呼んでください！



環境省、厚生労働省「新しい生活様式を健康に！」、「屋外・屋内でのマスク着用について」参考
 救急車の利用や救急講習などについて 〇 大河原消防署救急係 TEL 0224-52-1136
 熱中症について 〇 健康推進課保健予防係（1階④番窓口） TEL 0224-51-8623

ARE YOU READY?

令和5年4月1日採用予定

大河原町職員募集

受験申込書 受付期間 7月1日(金)～8月4日(木)



■受験申込方法

役場2階総務課庶務人事係で受験申込書を配布しています。受験申込書に必要事項を記入し総務課庶務人事係に提出してください。
 ※持参の場合：午前8時30分～午後5時（土・日、祝日を除く） 郵送の場合：8月4日(木)必着

●職種・募集人数

- ① 行政（高校卒業程度）若干名
- ② 土木（高校卒業程度）若干名
- ③ I C T（社会人経験者）1名

●受験資格

- ① 平成13年4月2日～平成17年4月1日生まれのかた
- ② 平成5年4月2日～平成17年4月1日生まれのかた
- ③ 昭和39年4月2日以降に生まれたかたで、情報システムの開発・運営・保守等の実務経験を3年以上有るかた

●試験科目（第1次試験）

- ① ② 教養試験及び性格特性検査
- ③ 書類選考

●第1次試験日

- ① ② 9月18日(日)

町ホームページ・instagramで最新情報更新中!!



問合せ先 総務課庶務人事係（2階④番窓口） ☎0224-53-2111