



お知らせ

「新しい生活様式」の中での熱中症予防のポイント

熱中症に注意しましょう

これからの時期は、熱中症の発生が多くなります。新しい生活様式のうちの1つであるマスクの着用で、熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、適切な予防に努めましょう。

その症状、熱中症かも

熱中症は、体の内と外の「暑さ」によって



起きる様々な不調です。次の症状があったら熱中症を疑いましょう。

- ◆**軽度** めまい、立ちくらみ、大量発汗、筋肉の硬直（こむら返り）、手足のしびれ
- ◆**中度** 頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感
- ◆**重度** 意識がない、けいれん、手足の運動障害、高体温、呼びかけへの返事がおかしい

※周りに自力で水が飲めない人や、意識のない人がいるような場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

予防のための心がけ

熱中症予防とコロナ禍での感染症対策を意識し、これからの暑い時期を乗り越えましょう。

密集、密接、密閉を避けつつ、熱中症にも気をつけるよう周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

予防しましょう

暑さを避ける

- ・感染症予防のため、換気扇や窓の開放で換気しつつ、エアコンで小まめに温度調整
- ・暑いときには無理をしない
- ・急に暑くなった日は特に注意

適宜マスクを外す

- ・気温、湿度が高いときのマスク着用は要注意
- ・屋外でも、人と十分な距離（2メートル）を確保できる場合はマスクを外す
- ・マスク着用の際は負荷のかかる作業や運動を避け、人との距離を確保して、適切にマスクを外し休憩をとる

小まめな水分補給

- ・喉が渇く前に水分補給
- ・1日当たり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに

保健医療課

☎(55)2736 ☎(55)5586

✉ho-iryu@div.city.fuji.shizuoka.jp



募集

サポーターに登録しませんか

富士市ユニバーサル就労

ユニバーサル就労は、様々な理由で働きたくても働くことができない全ての方が、働けるよう支援する仕組みづくりの取組です。

市では、ユニバーサル就労の取組に賛同し、身近な人に広めてもらう「サポーター」を募集しています。

活動

困っている人や友人に対して、ユニバーサル就労を広報・周知する

申込み

①ウェブサイトで申し込む

富士市ユニバーサル就労支援センターウェブサイトで



②申込書を提出

チラシ（富士市ユニバーサル就労支援センターまたは市役所4階生活支援課で配布）の申込欄に必要事項を記入し、支援センターに提出

※富士市ユニバーサル就労支援センターの開館時間は、月～金曜日の8時30分～17時15分（祝休日、年末年始を除く）です。

※希望者には、チラシを郵送しますので、お問い合わせください。

※サポーターの皆さんには、メールマガジンや情報紙で最新情報をお送りします。

富士市ユニバーサル就労支援センターでは、様々なキャリアアップに関する事業を実施しています。

私らしく輝く！

理想のキャリア発見ワークショップ「未来につながるはじめの一歩」

内容／イラスト発祥のコーチングゲーム「Points of You」を使い、自分らしい働き方などのヒントを見つけます

とき／7月17日(土) 10～12時

ところ／ふじさんめっせ会議室1 講師／橋ヶ谷郁子さん（キャリアコンサルタント）

定員／20人（応募者多数の場合は抽せん）

申込み／7月7日(水)までに、富士市ユニバーサル就労支援センターのウェブサイトで電子申請するか電話申込み

※当せん者は7月9日(金)までに、電話またはメールで連絡します。



問合せ

富士市ユニバーサル就労支援センター（フィランセ東館1階）

☎(52)7520 ☎(55)2886 ☎(55)2607
✉fuji-uw@tokaido-sigma.jp
生活支援課