2020(令和2)年5月発行（みやまえ通信２号）

宮前区役所から区民のみなさまへ

宮前区

～みんなで新型コロナウイルス感染症を広げない取組を～

発行：宮前区役所企画課　電話　044-856-3133　協力：宮前区全町内・自治会連合会

熱中症に気をつけましょう！

今年は夏場でもマスクを着用することが多くなると予想されます。

感染防止の三つの基本である①身体的距離の確保②マスク着用③手洗いを意識し、例年以上の熱中症予防を心がけましょう！

予防行動のポイント

○エアコンを使って、**室温が28度を超えないように！**

○ゆったりとした服装で**日傘や帽子の活用を！**

○**マスク着用中は、特にこまめに水分補給を！**

のどが渇く前に水分補給を（１日１.２リットルを目安に）

○**適宜マスクを外しましょう！**

屋外で２m以上確保できる場合は、マスクを外しましょう。

※もし熱中症かな？と思ったら

①**涼しい場所**にまず避難を！

②衣服をゆるめ、**身体を冷やしましょう**！

（首回り、脇の下、足の付け根など）

③**水分や塩分を補給**しましょう！

※こんな時は、迷わず救急車（119番）を！

- ◇ **自分で水が飲めない…**
- ◇ **脱力感や倦怠感が強くて動けない…**
- ◇ **意識がはっきりしない、全身にけいれん等の症状**

宮前区役所から区民のみなさまへ

宮前区

～みんなで新型コロナウイルス感染症を広げない取組を～

問合せ：宮前区役所危機管理担当　電話　044-856-3114　協力：宮前区全町内・自治会連合会

災害時の避難について

地震や台風など災害のおそれがあるときに、近隣の「避難所」に多くの人が集まり、**密集状態になると、新型コロナウイルスへの感染リスクが高まります。**

「避難所」への避難以外に、**さまざまな避難先を確保することも事前に検討しましょう！**

Point

災害発生時⇒**必ずしも避難所ではない！**

主な避難先・避難場所について

①在宅避難

被災のリスクが低い頑丈な建物で、かつ、高い階にお住いの方々には在宅避難を推奨しています。

②親戚・知人宅への避難

被災のリスクが低い安全な場所に住んでいる、親戚や知人がいる方は、一時的に滞在させていただくなど、頼りにすることも検討しましょう！

③その他の方法

①②ともに難しい場合には、宿泊施設などの利用も検討しましょう。当日や夜間でも空室があれば宿泊可能な施設もありますので、事前にご確認ください。

被災のリスクが低い場所・建物とは・・・

土砂災害や浸水のハザードマップで危険区域の指定がない場所や、倒壊の可能性が低い堅牢な建物等のこと。

Point

※ただし、安全面に**少しでも不安を感じたら、ためらわず避難所へ行きましょう！**

宮前区役所から区民のみなさまへ

宮前区

～みんなで新型コロナウイルス感染症を広げない取組を～

問合せ：宮前区役所地域支援課　電話　044-856-3308　協力：宮前区全町内・自治会連合会

ストレスたまっていませんか？

新型コロナウイルスの感染拡大によって、ストレスを感じたり戸惑ったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通で自然なことです。

自分の心と体の状態を把握して上手に体調管理を図っていきましょう。

1　飲酒・たばこ・カフェインの量が増えた
2　眠りが浅い感じがする、または睡眠時間が短くなった
3　何をするにも時間が経つのがはやい
4　先々のことの不安が頭をよぎることが増えた
5　決まった時間に摂る食事の量が減った
6　以前は楽しかったものがさほど楽しくない
7　人と話す時間が減った
8　外出するのがおっくうになった
9　些細なことでイライラすることが増えた
１０　普段できていることで細かな失敗が増えた

上記の10の項目に当てはまるものが多いほど、ストレスが多いと思われます。

信頼できる人と話すことで気持ちが楽になったり、あなたを支える専門的な機関に相談することもできます。

こころの電話相談 （川崎市精神保健福祉センター）	246－6742	平日 9時～21時
精神保健福祉相談 （宮前区役所地域みまもり支援センター精神保健係）	856－3262	平日 8時30分～12時 13時～17時
川崎いのちの電話	733-4343	365日24時間
女性のための総合相談	811-8600	月～木 10時～15時 金 15時～20時 日 12時～17時
男性のための電話相談	814-1080	毎週水 18時～21時