

## 感染症防止対策及び熱中症対策のお願い

このたび新型コロナウイルス感染症に関する「緊急事態宣言」が発令されました。皆様におかれましては新型コロナウイルス感染症防止対策にご留意されていることと存じますが、活動される際は「密閉」「密集」「密接」にならない様に配慮し、マスク着用、咳エチケット、帰宅時の手洗い・うがい等の感染症防止対策のより一層の徹底をお願いいたします。

また、**熱中症**にもご注意ください。特に8月は、猛暑日が多くなります。ご無理をなさらないよう、ご注意ください。熱中症につきましては、添付の資料も併せてご確認ください。

## 皆様からいただいた 水辺愛護会の活動紹介文を公開しました！

皆様に依頼させていただいていた、水辺愛護会の活動紹介文を、各区ごとにまとめて、本市ホームページに公開しました。是非ご覧ください。

※本市HP「水辺愛護会 活動紹介」に掲載しています。

(<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/kasen-gesuido/kasen/eventvolunteer/mizubeaigoshoukai.html>)

→掲載イメージ画像



## テレビ神奈川「ハマナビ」で 水辺愛護会が紹介されました

テレビ神奈川「ハマナビ」の7月31日（土）の放送で横浜市の水辺愛護会が紹介されました。活動紹介文の写真が使われています。是非ご覧ください。

※放送はテレビ神奈川「ハマナビ」のホームページにてご覧いただけます。

(<https://www.tvkyokohama.com/hamanavi/ichiran.html>)



↑放映イメージ画像

# 河川功労者表彰を受賞した「いたち川(天神橋～新橋)水辺愛護会」がラジオ日本で紹介されました

公益社団法人「日本河川協会」の河川功労者表彰を受賞した同団体の活動等について会長がインタビューを受け、ラジオ日本「ホッと横浜」で7月15日(木)16日(金)に紹介されました。

※インタビュー内容はラジオ日本のホームページの音声配信で聞くことができます。<http://www.jorf.co.jp/?program=yokohama>

## 水循環啓発動画で水辺愛護会を紹介しています

考えよう

みずじゅんかん  
水循環



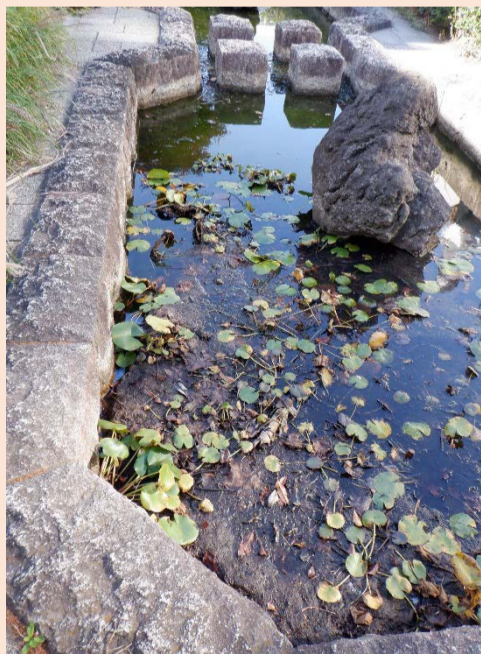
ほとんどが水におおわれた星ですが「使える水は、ごくわずか」ということを知っていますか?

↑動画のサムネイル画像

水循環の大切さを啓発する動画を作成しました。動画の中で、環境を守る取組みとして水辺愛護会を紹介しています。是非ご覧ください。  
※動画は、横浜市の公式YouTubeチャンネルにてご覧いただけます。<https://www.youtube.com/watch?v=vn-DIk2sOk>

## 新しく水辺愛護会が結成されました!

### 能見台通小川アメニティ 水辺愛護会(金沢区)



金沢区の能見台通小川アメニティにて、近隣住民の皆様が愛護会を結成してくださいました。たまった水草の除去や、花の植栽を実施予定です。  
(令和3年2月結成)

## 長い間、ご活動いただきありがとうございました

### 上荒井沢水辺 愛護会(栄区)



栄区の洗井沢川小川アメニティにて、清掃・除草を20年以上、継続してくださいました。  
(令和3年3月解散)

### 瀬上沢とホタル を守る会(栄区)



栄区の上郷町小川アメニティにて、ハイカーのゴミなどを清掃してくださいました。  
(令和3年3月解散)

## 編集後記

本号も最後までお読みいただきありがとうございます。河川企画課の佐久間です。連日、猛暑日や熱帯夜となっていて、過ごしにくい日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか? 猛暑日に外出なさる場合の熱中症対策ももちろん大切ですが、実は夜間熱中症も危険性があります。対策として、就寝時の適切なエアコンの利用や入眠前・起床時の水分補給を心掛けていただくと幸いです。

# 熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

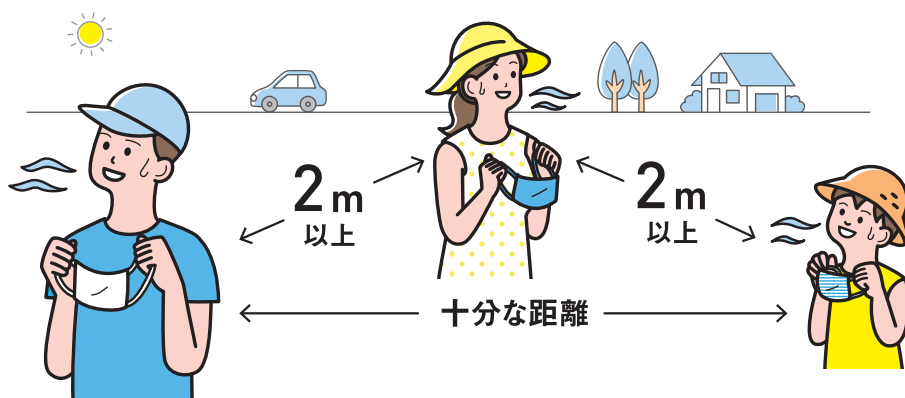
## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると  
熱中症になりそう...

..... ( マスク着用時は ) .....



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・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

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に
- 1時間ごとに コップ1杯
- 入浴前後や起床後も まず水分補給を
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「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**)
- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

水分補給は忘れずに!

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症警戒アラート発表時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	2.3%
45歳～64歳	15.6%
65歳～79歳	32.4%
80歳以上	49.3%
5歳～14歳	0.0%
0歳～4歳	0.2%
不詳	0.2%

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の  
**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約80%
	自宅	約70%
40～64歳	作業中	約60%
	公共施設	約10%
19～39歳	学校	約50%
	運動中	約10%
7～18歳	学校	約50%
0～6歳	自宅	約50%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は  
**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。