

# 新型コロナウイルス感染症関連情報

## 給付金

### 特別定額給付金

申請をお忘れではありませんか。まだ申請が済んでいない方は、早めの手続きをお願いします。

**申請方法**／5月に市から郵送した申請書を確認ください

**申請期限**／8月11日(火)

**支給予定日**／申請した日(郵送の場合)は発送した日)から2週間程度

問／新型コロナウイルス対策室

(☎23-52228)

### 子育て世帯への臨時特別給付金

**対象**／6月上旬に市から案内が届いた方

**支給日**／7月3日(金)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■公務員は、居住市区町村への申請が必要です。

**岩沼市の受付期間**／11月30日(月)まで

**提出・問**／子ども福祉課

(☎内線396)

## 対策

### 「新しい生活様式」の熱中症対策

#### 今年の夏は特に注意

熱中症は、高温多湿な環境で体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かなくなったりすることで起きます。

また、感染予防の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手洗いや3密(密集、密接、密閉)を避けた「新しい生活様式」の熱中症対策が必要です。

今年の夏は、新型コロナウイルス対策と合わせ、例年以上に熱中症に気を付けましょう。

### 熱中症の主な症状

- めまい
- 大量の発汗
- 吐き気
- 意識障害
- 高体温
- 失神
- 頭痛
- 倦怠感(だるさ)
- けいれんなど



#### 日頃の健康管理

- ▼「新しい生活様式」の基本は、自身の健康管理
- ▼平熱を知り、発熱に早く気付く工夫をする
- ▼体調が悪い時は、無理せず自宅で静養する

#### こまめな水分補給

- ▼のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛ける
- ▼1日の目安は1.2リットル
- ▼大量に汗をかいたら塩分も忘れずに

#### エアコンの活用

- ▼換気扇の使用や窓を開放して換気する(家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気はしていません)
- ▼換気によって室温が上がるため、温度設定はこまめに行う

#### マスクの注意

- ▼屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる時はマスクを外す
- ▼マスクをつけたまま、強い負荷のかかる作業や運動をしない
- ▼気温、湿度が高い時は特に注意する

#### 熱中症予防のポイント

高齢者、子ども、障害のある方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

健康相談窓口	☎022-2111-3883、☎022-2111-2882
聴覚や言語に障害がある方	(24時間対応、一部外国語も対応) ☎022-2111-3192 (24時間対応) ✉sodan-corona@pref.miyagi.jp (平日8時30分～17時15分)

## 相談

### 新型コロナウイルス感染拡大により

### 心に不安を感じている方へ

新型コロナウイルスの感染拡大によって見通しが持てない状況に、不安を感じている方がいるのではないのでしょうか。次のような状態は、多くの方に起こる正常な反応です。

#### 子どもの場合

子どもには、さまざまな変化に加え

・わがままになる  
・よく泣く  
・大人にしがみつく

・お漏らしをする など

赤ちゃんがえりが見られる場合があります。まずは、ご家族が落ち着いて、子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。

これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが、つらい気持ちを話すことで、つらさが和らぐことがあります。一人で悩まず窓口にご相談ください。

#### 気持ちの変化

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・誰とも話す気にならない
- ・不安、緊張が高い
- ・投げやりになる



#### 考え方の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことを繰り返し考える
- ・皮肉な考え方になる
- ・記憶力が低下している



#### からだの変化

- ・疲れやすい
- ・食欲不振や過食
- ・眠れない
- ・めまい、頭痛、肩こり



### 新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じる方のこころの相談窓口

◇県精神保健福祉センター

☎ 0229-23-0302 (平日9時～12時、13時～17時)

◇健康増進課 (☎内線 347)

◇社会福祉課 (☎内線 356)

## 運動

### 暑さに備えた体作りを

新しい「岩沼市ウォーキングマップ あるこう」を、健康増進課や保健センターで配布します。なお、市ホームページでも紹介しています。

市ではほかに、健康づくり運動普及DVDの貸し出しや、DVD「半径1mウォーキング」の貸し出し・販売(300円)をそれぞれ保健センターで行っています。

また、町内会や各種団体への運動普及に関する出前講座を実施しています。詳しくは、問い合わせください。

※新型コロナウイルスの影響などによっては、実施できない場合があります。

問/健康増進課

(☎内線348)

### 岩沼市ウォーキングマップ あるこう



一人ひとりの健康が最も大切です。感染予防の3つの基本を意識した上で、感染防止に努めながら、ウォーキングをしましょう。

#### 熱中症にはご注意ください

- ・人との距離を保つ
- ・帰宅後は手洗い、うがい
- ・体調が悪い時は無理をしない
- ・涼しい時間帯を選ぶ