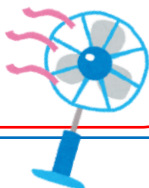


熱中症を予防しましょう！

新型コロナウイルスの出現に伴い、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手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下の通りです。

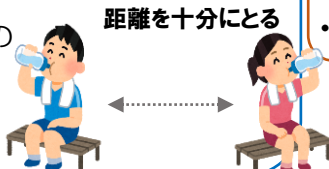
1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンや扇風機を利用する等、部屋の温度を調整。
- ・感染症予防のため、扇風機や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。



2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を。



距離を十分にとる

3. こまめに水分補給を

- ・のどが渇く前に水分補給を。
- ・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. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。

※詳しくは環境省・厚生労働省のホームページをご覧ください。



【お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター（☎469-0770）

富山市ファミリーパークからのお知らせ



■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、動物とのふれあいは中止して開園しています。

また、体調が悪い方はご来園を控えていただき、マスクの着用、手指の消毒、ソーシャルディスタンスにご協力ください。以下のイベントも状況により中止になる場合がございます。ご了承ください。

●里山の動物オリエンテーリング

有料口で配布する用紙で、里山の動物を観察しながらオリエンテーリングに挑戦しよう。参加者全員に、かき氷などの割引券を進呈します。さらに正解者の中から抽選でご希望の賞品をプレゼントします。

期間：7月23日（祝）～8月31日（月）

●希少どうぶつを知ろう！「アムールトラ」

野生での生息数が減少しているアムールトラについて、その原因と動物園での取り組みについてお話しします。

日時：7月26日（日） 14：00～14：30

場所：トラ舎前



詳しい情報やお問い合わせは、HP やお電話で
お問い合わせ先：富山市ファミリーパーク 電話：076-434-1234

HP：https://www.toyama-familypark.jp