

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です。



マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

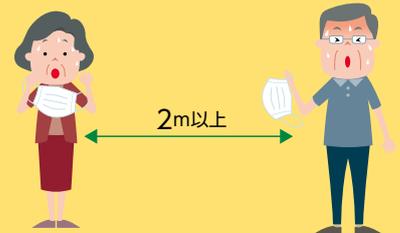
注意

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。

暑さを避け、水分を取るなどの「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。

屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているときは**熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう**

※ウイルス感染対策も忘れずに行いましょう。



マスク着用時は…

- 激しい運動を避けましょう。
- 小まめに水分補給をしましょう。
- 気温、湿度が高いとき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小まめに水分補給をしましょう

- 1日当たり1.2Lを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



エアコン使用中も小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カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後はエアコンの温度を小まめに再設定



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
- 体調が悪いときは無理せず**自宅で静養**



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！運動は原則中止しましょう。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。
- 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。
- 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や運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいのある方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

令和4年度別海町職員(資格職)採用試験実施のお知らせ

■試験区分、受験資格と採用予定人数

試験区分	受験資格	採用予定人数
保育士、教諭	昭和62年4月2日以降に生まれた方で、保育士資格と幼稚園教諭免許状を有する方(採用時まで取得見込みの方も含む)	3名
司書	平成9年4月2日以降に生まれた方で、司書資格を有する方(採用時まで取得見込みの方も含む)	1名

※日本の国籍を有しない方または地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する方は受験できません。

■採用予定日 令和4年4月1日

■試験日、試験内容等

試験区分	試験内容	受付期限	試験日	試験開始時間	試験会場
保育士、教諭	面接試験 適性検査	8月20日 (金)	8月27日 (金)	午前9時	別海町役場
司書	教養試験 面接試験 適性検査				

■提出書類

- 指定履歴書(写真貼付)
 - 資格証明書の写し(資格取得見込みの方は資格取得見込証明書)
- ※指定履歴書がありますので、下記担当または各支所にお問い合わせください。町ホームページからもダウンロードすることができます。

詳しくは、下記担当までお問い合わせください。

町ホームページ検索キーワード

別海町職員採用試験



■申込み・問合せ

別海町役場総務部総務課人事厚生担当
〒086-0205
別海町別海常盤町280番地
TEL 75-2111 (内線2114)

べつかい協働の まちづくり補助金(公募型)

事業募集中

本町では、より良いまちを目指し活動する団体への支援を目的に「べつかい協働のまちづくり補助金(公募型)」を設けています。応募をお考えの方は、町内各公共施設と町ホームページで閲覧できる募集要項をご確認の上、下記担当へ気軽にご相談ください。

■募集期間 9月2日(木)まで

■対象事業

町民の自主的な市民活動や非営利的なまちづくりにおける取り組みであり、地域活性化のため、町民に共感を与え、公益性や将来性が見込まれる事業
※令和3年10月から令和4年3月までに実施する事業が対象となります。

■対象団体

次の要件を満たす団体が対象となります。

- 団体構成員中、町民が3名以上含まれていること
- 活動拠点が町内にあること
- 組織における規約等があり、会計処理については金融機関口座を有し、明確かつ適切に行われていること

■過去に応募があり、採択となった事業

NEXT BETSUKAI活動準備事業

(NEXT BETSUKAI 代表 石川 貴工)

別海町の魅力を動画投稿プラットフォーム等で発信するため、映像製作機材等を整備しました。

これまでは個人の機材を借用していましたが、団体所有のものを整備することで、安定して活動を行うことができるようになりました。

また、名刺や団体の宣伝カードを作成したことで、撮影等の際には、よりスムーズな交流が可能になり、今後の活動の幅が広がりました。

【補助対象事業費】182,763円

【補助金額】146,000円

【補助区分】スタート応援型補助金
(8割補助・上限15万円)

町ホームページ検索キーワード

まちづくり補助金(公募型)



問合せ/まちづくり推進担当(内線2216)