

これからの時期にご注意!!

◎熱中症に気をつけましょう

熱中症は真夏だけでなく、湿度が高い梅雨にも発症します。体調の変化に気をつけ、予防を心がけましょう。



〈予防のポイント〉

- ①エアコン・扇風機等を上手に利用し、室温に気を配る
- ②外出時は日傘や帽子を着用する
- ③のどが渇く前にこまめに水分補給する
- ④暑さや疲れを感じたら無理せず休む
- ⑤栄養・睡眠をしっかりととり、体力をつける



熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなることを、同報無線等で「熱中症警戒アラート」としてお知らせします。アラートが発表されたら、より一層熱中症予防を心がけましょう。



◎食中毒に気をつけましょう

食中毒の原因菌・ウイルスを、「つけない・増やさない・やっつける」の3原則を守りましょう。

〈予防のポイント〉

- 👉 つけない**
食品や調理器具、手指などをしっかりきれいに洗いましょう。
- 👉 増やさない**
食品は常温で放置せず、冷蔵庫(10度以下)で保存しましょう。
- 👉 やっつける**
食品の加熱や調理器具の殺菌を徹底しましょう。



食中毒による嘔吐や下痢の症状がある場合は、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。



栄養士による生活習慣病栄養相談を行っています

6月は食育月間です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか。来所及び電話による生活習慣病予防に関する栄養相談を行っています。

とき 平日、8時30分～17時15分

ところ 保健センター

対象 市内に住む生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肥満等）の心配がある人

申込方法 電話で(予約制)



7月 市民文化センター・プラサ ヴェルデの主な催し

●=入場無料 ◎=有料(料金等詳細についてはお問い合わせ下さい) ※催しは変更される場合があります。

市民文化センター ☎055-932-6111		●=大ホール ●=小ホール ※休館日 12日(月)・19日(月)	
4(日)	● 沼津東高校創立120周年記念 NHK交響楽団演奏会 14時～16時 ◎	18(日)	● 小 すこやか沼津 高齢者演芸大会 10時～14時 ◎
10(土)	● 大 室くじ文化公演 オケストラと合唱団で奏でる 名曲歌酔いコンサート 16時～18時 ◎	21(水)	● 小 沼津西高校 夏の演奏会 18時～19時45分 ◎
11(日)	● 小 すみやブッディ ピアノコンサート 13時～18時 ◎	31(土)	● 小 第1回 A's studio発表会 13時30分～15時30分 ◎
プラサ ヴェルデ ☎055-920-4100		●A●B=コンベンションホールA・B ※休館日 14日(水)	
7(水)	●A DX 祭り 2021 イワサキ経営×アーティストックス 13時～17時 ◎	31(土)	●多 静岡第一テレビ シズオカンキッズ応援隊 10時～15時 ◎

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

- ◆市相談受付窓口 危機管理課 ☎055-934-4803 ☎055-934-4758 (平日、8時30分～17時15分)
- ◆県発熱等受診相談センター ※かかりつけ医がない人で発熱や倦怠感等がある場合 ☎050-5371-0561 (24時間) ☎050-5371-0562 (平日、8時30分～17時15分)
- ◆市新型コロナワクチン予約・相談センター ☎0570-07-5675 (平日、8時30分～18時) (土曜、8時30分～17時)

●ワクチン接種予約について

8月までのワクチン接種の予約を受け付けしています。電話は繋がりにくい場合があるため、24時間利用できるインターネットでの申し込みをおすすめします。ご自身で対応できない場合、家族や友人等の協力を頂くようお願いいたします。ホームページアドレス <https://v-yoyaku.jp/220002-2shi2cho/>



詳細はこちら