

# 沖縄慰霊の日追悼式の縮小開催について

市では、毎年6月23日に、先の大戦で犠牲になられた御霊のご冥福と世界恒久平和を祈念するため、「八重山戦争マラリア犠牲者追悼式」及び「石垣市全戦没者追悼式並びに平和祈念式」を執り行っております。

しかし、昨今の新型コロナウイルス感染症の状況をふまえ、今年もやむを得ず案内者のみで規模を縮小して執り行うこととなりました。そのため、一般の方の参列は出来ませんのでご遠慮下さいますよう、ご理解とご協力のほどをよろしくお願い致します。また、それに伴い巡回バスの運行も行いませんので、併せてお知らせいたします。式終了後は、自由焼香の時間を設けております。

市民の皆様におかれましては、正午からのサイレンにあわせ、先の大戦で犠牲になられた御霊のご冥福を祈り、黙とうしていただきますようお願い致します。

## ○自由焼香

- ①八重山戦争マラリア犠牲者慰霊之碑（午後4時から午後6時）
- ②八重守之塔（午後5時から午後6時）



## ○「世界平和の鐘」鐘打式

正午から新栄公園にて、戦争犠牲者の慰霊と平和を祈念するための鐘打式を行います。



健

あなたの暮らしの  
健康サポート

活

保健だより

# 熱中症予防と対策



石垣市健康福祉センター 保健師 前竹 愛海

夏本番を前に湿気や気温が上昇する6月。体が十分に順応できていないこの時期から特に注意したいのが「熱中症」です。県内では昨年6月1日から28日の約1か月間に熱中症で213人が救急搬送されており、前年度より2倍以上に増えたことから、「夏マスク」が影響しているのでは？とメディアでも話題となりました。感染予防のためのマスク着用は、皮膚からの熱を逃がしにくいため体温調節が難しく、気付かないうちに「脱水」になることがあります。屋外でまわりの人と十分な距離（最低2メートル以上）が確保できる場合は、マスクを外すことも必要です。

## ○熱中症になりやすい環境・人・行動

### なりやすい「環境」

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 締め切った室内 など

### なりやすい「人」

- 高齢者
- 子ども（特に乳幼児）
- 肥満・病気の人（心臓病、糖尿病）
- 普段から運動をしていない人 など

### なりやすい「行動」

- 長時間の屋外作業
- マスク着用で屋外作業
- 締め切った室内・車内
- こまめな水分補給ができていない など

## ○熱中症の分類と症状

軽度	中等度	重度
◆めまいや立ちくらみ ◆筋肉痛やこむら返り	◆集中力、判断力の低下 ◆頭痛や吐き気・嘔吐 ◆だるさ、意識が遠のく	◆けいれん ◆呼びかけに応じない ◆意識障害や昏睡状態

出典：「日本救急医学会熱中症分類 2015」

## ○予防・対策

- 喉が渇く前、出かける前の水分補給
- 十分に距離をとり、適宜マスクをはずす
- 扇風機やエアコンの利用
- 睡眠を十分にとり、無理をしない（二日酔いの時も気を付ける）



- 帽子や日傘、冷却グッズの活用
- 吸収性や通気性の高い、涼しい服装
- こまめに休憩をとる



\* 梅雨明け前後をピークに、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。しっかりと対策を行い、この夏を元気に過ごしましょう！

参考：環境省・厚生労働省・消防庁 HP