

さくら通信



にんにちは
瑞穂保健センターです



※新型コロナウイルス感染症について

新しい生活様式の実践例

① 一人ひとりの 基本的感染対策(抜粋)

1. 身体的距離の確保

人との間隔はできるだけ2m(最低1m) 空ける

2. マスクの着用

会話をするときは、
症状がなくてもマスクを着用

3. 手洗い

家に帰ったらまず手や顔を洗う



② 日常生活を営む上での 基本的生活様式

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック
- ・発熱又は風邪の症状がある場合は
ムリせず自宅で療養



③ 日常生活の各場面別の 生活様式(抜粋)

■買い物

通販も利用
1人または少人数ですいた時間に
電子決済の利用
レジに並ぶときは、前後にスペース



■公共交通機関の利用

混んでいる時間帯は避けて

■食事

持ち帰りや出前、デリバリーも
大皿は避けて、料理は個々に



■娯楽・スポーツ等

公園はすいた時間、場所を選ぶ
筋トレやヨガは自宅で動画を活用



■冠婚葬祭などの親族行事

多人数の会食は避けて
発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

④ 働き方の新しいスタイル(抜粋)

テレワークやローテーション勤務
時差通勤でゆったりと





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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とおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇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



距離を十分にとる



- ・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、負荷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、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・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
- ・「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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

