

# 六十谷の灯

市高定令和2年  
8月18日  
発行  
令和2年度



連日三十℃を超える猛暑が続いています。今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のひとつ、マスク着用での生活を送っているため、一層暑さも増し、熱中症のリスクも高まります。全国的にも新型コロナウイルス感染者が増え続けているので、新しい生活様式を取り入れながら感染予防と熱中症予防に努めてください。

一人ひとりが意識して、感染予防と熱中症予防対策を！

## 健康観察・体調管理

毎日、検温と健康チェックを行い「健康管理票」に記入してください。発熱など風邪の症状がみられる場合は、自宅で休養してください。

※ 記入した健康観察票は、月ごとに提出してください。

## 水分補給

こまめに水分を補給しましょう。のどが渇いた、と感じた時はすでに脱水状態になっていたりするため要注意です。また、大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩分の入ったドリンクを飲むのも効果的です。

## マスクの着用について

基本は、マスクを着用する。しかし、暑い時期のマスクの着用は、熱中症のリスクが高まるので屋外や周囲の人との距離を十分とることが可能な場合は、適宜マスクを外して休憩するなど、状況に応じて、感染症及び熱中症の予防に気をつけてください。気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、マスクを外してください。また、暑さで息苦しいと感じた時なども、一時的にマスクを外し呼吸するなど熱中症への対応を行ってください。

## 三密の回避

「密集」「密接」

会話をする際、可能な限り真正面を避けたり、複数人にならないように気をつけましょう。また、人と十分な距離（1m以上）をとりましょう。

「密閉」

窓やドアを開けて換気をお願いします。



## 暑さを避けよう

窓やドアの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しましょう。外出は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をしましょう。

また、少しでも体調に異変を感じたら、変な場所から涼しい場所へ移動し、水分を補給しましょう。



## 免疫力

「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」を心がけ免疫力を高めましょう。

## 手洗い

感染予防の基本である手洗いをしっかりと!!  
ハンドソープを使って約三十秒、こまめに正しい手洗いを行いましょう。  
また、手洗いをする場所がない場合は手指用アルコールなどを使って消毒しましょう。

## 正しい手洗いを習慣に



こまめに行い、感染予防

◇感染が流行している地域への移動はできるだけひかえましょう。  
◇感染状況など、最新の情報をキャッチすることも大切です。

