

新しい生活様式の実践例(主なもの)

1. 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の 3 つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ 2m (最低 1m) 空ける。
- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。

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 ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ・毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養。

3. 日常生活の各場面別の生活様式

- ・買い物⇒ 通販を利用。1 人または少人数ですいた時間に。
- ・公共交通⇒ 会話を控えめに、混んでいる時間帯は避けて利用。
- ・スポーツ⇒ 公園はすいた時間、場所を選ぶ。ジョギングは少人数で。
- ・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。
- ・冠婚葬祭⇒ 多人数での会食は避けて。

問 健康増進課 TEL 0296-77-9145

③ 熱中症に気をつけましょう

○今年の熱中症対策～新しい生活様式(新型コロナウイルス対策)の中で

外出を控えざるを得なかったり、マスク生活が長引く中、熱中症リスクの高まることが心配されています。

【熱中症が高まるリスク】

1. 外出を控える生活が長引き、体が暑さに慣れていないため脱水症状を起こしやすい
2. マスクをすることで体内に熱がこもりやすい
3. マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きを感じにくい

※こうしたリスクに加え、高齢の方は「体内の水分量が少ない」「暑さやのどの渇きを感じにくい」「体温調節がうまくいかない場合がある」などの理由から、熱中症を引き起こしやすいといわれているので、特に注意が必要です。

○暑さ対策、例年以上に

【熱中症予防のポイント・熱中症は自分で防ぐ】

1. 3 食きちんと食べる
2. こまめな水分摂取
3. 経口補水液を常備
4. 質の良い睡眠
5. クーラーの調整・暑いと感じる場にはいない
6. 人ごみを避けた散歩・室内での軽い運動
7. こまめな換気・湿度も高くないように

【具体的なセルフ予防】

1. のどが渇いていなくても水分補給

時間を決めて、薬のように水分をとることが一番大切。1 回にたくさん飲む必要はなく、1 時間おきにコップ半分以上を飲むくらいで十分水分補給にあたります。

2. 経口補水液の活用

効率のよい水分補給として勧められるのが「経口補水液」。食塩と糖分を適切な濃度で水にとかしたもので、点滴と同じ効果があるため、熱中症の初期では十分に改善が期待できるといわれています。

3. 「汗をかく練習」を

人ごみを避けた散歩や、密を避けた室内の軽い運動で汗をかく練習をしておく必要があります。

問 保健センター TEL 0296-77-9145