

保健委員だより

[編集] 藤枝市保健委員連絡協議会 [事務局] 健康推進課(保健センター) [発行] 令和2年7月
[TEL] 054-645-1111 [FAX] 054-645-2122 [E-mail] hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp



藤枝市保健委員連絡協議会
会長 秋山 和久
(広幡支部委員長)

日頃、保健委員活動にご理解ご協力をいただき、また関係者の皆様方のご指導ご支援に心より感謝申し上げます。

さて、今年に入り世界中で流行しております「新型コロナウイルス感染症」について、皆様はどのように対策をとられているでしょうか。私も基本的な感染防止対策として、手洗いの徹底やマスクの着用などに努めていることはもちろん、保健委員として何ができるのかということ日々考えながら生活しております。

保健委員のスローガンにもあります「自分の健康は自分で守ろう」「健康づくりを地域ぐるみですすめよう」のもと、市民の皆さまと共にこの状況をワンチームで乗り切りたいと思っております。

皆様のご協力を何卒よろしく願いいたします。

保健委員スローガン

「自分の健康は自分で守ろう」「健康づくりを地域ぐるみですすめよう」

新しい生活様式を実践しましょう

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

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。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状が無くてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒液の使用も可)



日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 身体的距離の確保
- 毎朝の体温測定、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
- こまめに換気
- 咳エチケットの徹底
- 「3密」の回避(密集・密接・密閉)



外出控え



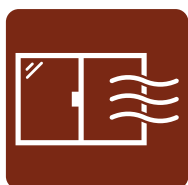
密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

熱中症予防に取り組もう!



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

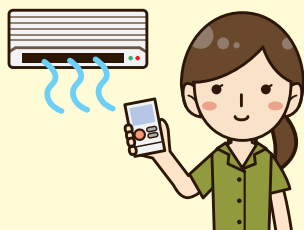
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

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の行動のポイントは以下のとおりです。

Point

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
- ・涼しい服装をする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



Point

2 適宜マスクをはずしましょう



- ・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(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用しているときは、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!

Point

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日当たり1.2リットルを目安に
- ・運動等で大量に汗をかいた時は塩分ミネラルの補給も忘れずに!



Point

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
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養



Point

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掛けをお願いします。