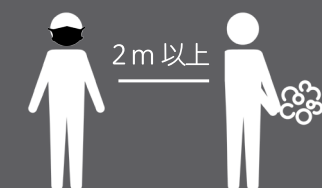


新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である「①身体的距離の確保」、「②マスクの着用」、「③手洗い」や、3密(密集、密接、密閉)を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。また、高齢者、子ども、障がい者は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

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



3密を避ける



1 暑さを避けましょう



- エアコンなどを利用し、部屋の温度を調整
- 換気扇や窓の開放で定期的な換気を
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 涼しい服装を心がける
- 急に暑くなった日は特に注意する

2 適宜 マスクを外しましょう



- 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)を確保できる場合には、マスクを外す
- マスク着用時は、体に負荷のかかる作業や運動を避け、人と十分な距離を確保した上で、適宜マスクを外し休憩を

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を
- 1日当たり1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

4 日ごろから健康管理をしましょう



- 日ごろから体温測定、健康チェックを
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体づくりをしましょう



- 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約30分

適宜
マスクを外そう



環境省 熱中症予防情報サイト

熱中症予防情報メールの登録



7月 は熱中症予防強化月間

一人ひとりが正しい知識を持つことで防ぐことができます
市は、「熱中症予防声かけプロジェクト」に賛同しています



『休校中のわたしのこと』 アンケートを実施しました

おじいちゃん、
おばあちゃんに
会いたい

臨時休校中の子どもたちの様子を情報共有し、今後の社会教育事業に反映するため、市ホームページで小学生を対象にアンケートを実施しました。

アンケート結果

自宅での過ごし方

- ★お手伝いで料理ができるようになった
- ★担当を決めてお掃除の手伝いを頑張った
- ★気分を変えてベランダや庭でお昼ご飯を食べた
- ★兄弟げんかをしないようにすると楽しく過ごせた
- ★暇すぎて、何をしてもいいのかわからなかった

普段の生活に戻ったら...

- ★おもいっきりスポーツがしたい
- ★図書館に行って本を借りたい

発見したこと

- ★家族が在宅ワークになって仕事の様子がわかった
- ★家事の大変さがわかった

家族で
出かけた



ほかにも、家族への感謝の気持ちや普段の生活のありがたさといった回答がありました。皆さんからのアンケート結果を踏まえ、次の事業を実施します。

問い合わせ 社会教育・スポーツ振興グループ ☎ 349-9487

パティシエに学ぶおうちで作れるお菓子教室

菓子工房 yamaoのパティシエにお菓子づくりを学びます。
とき 8月20日(休)①午前10時～午後0時、②午後1時～4時
ところ 市立公民館・調理室 対象 ①小学1～3年生、②小学4～6年生 参加費 300円 定員 いずれも16人(多数の場合は抽選) 申し込み 13日(月)～22日(水)に市ホームページから応募

Vリーガーと一緒にバレーボール教室

クボタスピアーズの選手とスポーツを楽しむ講座です。
とき 9月6日(日)午前10時～午後0時 ところ 東小学校・体育館 対象 小学生 参加費 無料(別途保険料が必要) 定員 30人(多数の場合は抽選) 申し込み 27日(月)～8月7日(金)に市ホームページから応募

読書 de まっぴ

図書館にあるいろいろな種類の本を借りてスタンプを集めます。地図を手に図書館を旅しよう。
とき 1日(水)～8月30日(日) 対象 3歳～中学生

新型コロナウイルス感染症から自分と大切な人を守るためにできること

新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA

利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所サポートを早く受けることができます。

■利用手順

- ①スマートフォンにアプリをダウンロード
- ②「陽性者との接触を確認する」ボタンを押す
- ③接触した人の中に陽性登録した人がいた場合、プッシュ通知が届きます

■注意事項

- 接触に関する記録は、端末の中だけで管理され外には出ません
- どこで、いつ、誰と接触したかは互いに分かりません
- 記録は14日経過後に無効となります
- 連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録されません
- Bluetoothをオフにすると情報は記録されません

問い合わせ 厚生労働省健康局結核感染症課
☎ 03-5253-1111



厚生労働省ホームページ

大阪コロナ追跡システム

新型コロナウイルス感染拡大の抑制と社会経済活動の維持の両立を図るため、登録者が陽性と判明した場合に、接触した可能性のある人を追跡することができるものです。

■利用手順

- ①施設に掲示のQRコードを読み取り、メールアドレスを登録
- ②同じ日に施設で登録をした人が、後日、新型コロナウイルスに感染していたことが判明した場合、大阪府から利用者にメールで注意喚起 ※クラスターが発生した際は、発生したと考えられる日の施設利用者に連絡します

【施設(店舗)運営者・イベント主催者の導入手順】

■対象

飲食店(居酒屋を含む)、料理店、喫茶店など大阪府による休止・自粛要請(4月14日～)の対象施設・イベント

■導入手順

- ①申請ページにアクセスし、QRコード発行の登録申請
- ②自動返信メールに添付のQRコードを印刷
- ③QRコードを施設などに掲示

問い合わせ 大阪コロナ追跡システムコールセンター ☎ 06-4397-3354



大阪府ホームページ(申請用)