

新型コロナウイルス感染症に備えよう

「新しい生活」は正しい知識から

■問合せ：健康づくり推進課（☎0255・526・5111）

毎

年、夏休みに家族旅行に出かけており、遠方の家族や親戚もお盆に帰省します。今年はやめたほうがよいですか。

答 新しい生活様式の定着を前提に、6月19日から県をまたぐ移動の自粛が緩和されました。帰省や外出の際は、手洗いや人と人の距離の確保などの感染防止対策と、体温測定などの健康観察の徹底をお願いします。

暑

くてもマスクは着用したほうがよいですか。熱中症が心配です。

答 マスクは感染対策として有効ですが、高温や多湿の環境下では熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう。



工

エアコンの適切な使い方を教えてください。

答 熱中症の予防には、エアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓の開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、設定温度を下げるなどの調整をしましょう。

第

二波、第三波が心配されています。私たちはどのようなことに気を付ければよいですか。

答 感染を予防するためには、「3つの密」を避けることが重要です。集団感染が生じた場の共通点を踏まえると、①密閉空間、②密集場所、③密接場面の3つの条件がある場では、感染拡大のリスクが高いと考えられています。人と人の距離をとること、外出時のマスク着用、手洗いの励行を心掛けましょう。

運動しながら

少しずつ「新しい生活」へ

■問合せ：スポーツ推進課（☎0255・545・9246）

中

学生の部活動やスポーツ活動が始まりました。感染防止に気を付けながら、夏のスポーツ活動を行うポイントは何ですか。

答 これからの夏季は、感染防止対策を行いながら、熱中症にも注意する必要があります。スポーツをする前は体調をチェックし、活動中は、周囲との距離を空けて行います。水分補給とこまめな休憩をはさみながら、自分の体力、体調に合わせて無理をせず行いましょう。マスクを着用

する場合は、激しい運動は避けてください。

外 出を控えるにして、運動不足になっている高齢者の皆さんもいらっしやると思います。自宅でできる運動を教えてください。

答 心身ともに健康でいるためには、食事や休息と同じように、適度な運動を行うことも大切です。体をほぐして血行を良くするストレッチなど、可能な範囲で体を動かしましょう。

「座ってできる運動」

手を組んで上に伸びます。10秒くらい伸ばしましょう。



そのまま横に反らすと体の側面が伸びます。反対側も行いましょう。



市ホームページの「おうちで運動」には、動画も掲載しています。こちらをご覧ください。

