

保健だより 5月

令和2年5月15日(金)

国光原中学校保健室

「新しい生活様式」の実践を!



宮崎県を含む39県では緊急事態宣言が解除されましたが、これは安全宣言ではないため、まだまだ油断はできません。今後も引き続き予防対策を続けながら「新しい生活様式」を意識して生活する必要があります。

また、最近では気温の高い日が増え、マスクをしていると蒸し暑さや息苦しさを感じる人も多いのではないのでしょうか。休校や外出自粛で家にいる時間が多かったため、体力低下や暑さ慣れしていないことから、今年は熱中症のリスクが高くなると言われています。そこで、どちらの対策も必要な今、できることをしっかり行い、感染症と熱中症の予防に努めながら「新しい生活様式」を実践しましょう。

○ マスクの着用 + 水分補給

- 外出時や学校内でのマスク着用及び咳エチケットを徹底する。
- マスク着用時は水分をとることが少なくなるため、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。



○ 手洗い・換気・温度調整

- 石けんやハンドソープを使った30秒程度の手洗い、部屋の換気をこまめに行う。
- 室内でも熱中症は起こるため、扇風機やエアコンを使って温度調整を行う。



○ 「3密」、県をまたぐ移動を避ける

- 外出時は「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を避ける。
- 県をまたぐ移動や不要不急の移動は避ける。

○ 健康管理をしっかりと!

- 毎朝の検温、健康観察カードの提出を引き続き行う。
- 生活リズムを整え、十分な栄養、睡眠で免疫力を高める。



(※ 川南町立学校における新しい生活様式の内容も含む。)

都道府県をまたぐ不要不急の帰省や旅行はやめよう!



みんなで宮崎を元気に!



- ◆地産地消による「応援消費」
- ◆飲食店の持ち帰り用ランチやテイクアウト、デリバリーの利用
- ◆身近な「人助け」、献血を

国、県の発表資料などを基に作成

(R2.5.14 宮崎日日新聞掲載資料)

相談・受診の目安が変更されています

○ 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

※ 妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。

※ 小児については、小児科医による診察が望ましく、相談窓口やかかりつけ小児医療機関にご相談ください。

高鍋保健所 22-1330 (平日8:30~17:15)

夜間、土日祝日専用回線 0985-44-2603

※ 右の資料は「新しい生活様式」について県がまとめたものです。ご確認ください。

◇新型コロナウイルス感染症まん延防止のために◇
「新しい生活様式」を実践しましょう



日常生活での基本的感染対策



- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底(外出はマスク着用)
- ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)
- ・「3密」を避ける
- ・会話をするときは、可能な限り対面を避ける
- ・感染が流行している地域の往来は避けて



買い物



- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・電子決済を利用する
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後をあける
- ・通販も利用する

娯楽・スポーツ等



- ・公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は距離をとるかオンラインで

食事



- ・対面ではなく、横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・お酌や回し飲みは避ける
- ・持ち帰りやテリバーも利用
- ・屋外空間で気持ちよく

冠婚葬祭や親族行事



- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるなら参加しない

働き方の新しいスタイル



- ・テレワークの活用を
- ・時差出勤でゆったりと
- ・会議はオンラインで