

# よかボラ通信 第15号

(令和2年6月)



新型コロナウイルスの影響でこれまでの生活が大きく変わり、緊急事態宣言の解除後も感染対策を行いながら生活されていることと思います。皆さんお元気にされていますか？

よかボラの活動も3月より休止とし、ボランティアの皆さんや受入施設の方々の安全を第一に、活動休止を継続しております。再開できるようになりました際にはご案内いたします。

今回のよかボラ通信では、新型コロナウイルス感染対策のための「新しい生活様式」について紹介しますので、是非生活の中にとり入れ、お元気にお過ごしください。又、裏面にはこれから多くなる熱中症の予防行動を掲載していますので、ご参考ください。

## 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例

(厚生労働省ホームページより)

### (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。
  - ・遊びにい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、症状がな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（手指消毒薬の使用も可）。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



《移動に関する感染対策》

- ・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。
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

### (2) 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
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養。

### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

《買い物》

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

《娯楽、スポーツ等》

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

《働き方の新しいスタイル》

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打合せは換気とマスク

《公共交通機関の利用》

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

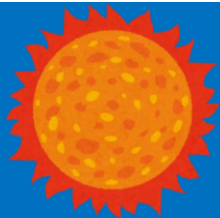
《食事》

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

《冠婚葬祭などの親族行事》

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない





# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

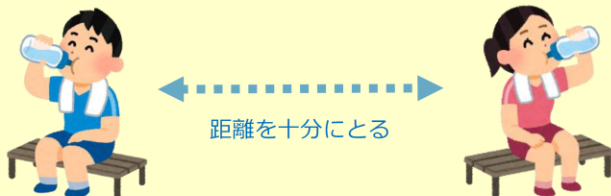
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 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
- ・感染症予防のため、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
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 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（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、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

### 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日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 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かけをお願いします。

## 《ボランティアの皆さまへお願い》

住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局  
電話：0942-35-1525/FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）