

新しい日常を実践しよう

6月19日、東京都は新型コロナウイルスの感染拡大に伴う休業要請について、感染防止策をとった上で全面解除となりました。改めて新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくため、暮らしや働く職場の感染拡大を防止する習慣を身につけ、「新しい日常」を一人ひとりが実践しましょう。

ここ静岡県での感染防止3つの基本の実践例を紹介します。

「新しい生活様式」実践例(抜粋)

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			公共交通機関の利用
<p>◆人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける</p>	<p>◆外出時、屋内で会話するときは症状がなくてもマスク着用</p>	<p>◆家に帰ったら手や顔を洗う</p>	<p>◆会話は控えめに ◆混んでいる時間帯は避ける</p>
<p>◆公園はすいた時間、場所を選ぶ ◆ジョギングは少人数で</p>	<p>◆大皿を避けて、料理は個々に ◆持ち帰りや出前、デリバリーを利用</p>	<p>◆冠婚葬祭などの親族行事</p> <p>◆多人数での会食を避ける ◆発熱・風邪症状がある場合には参加しない</p>	<p>◆テレワークやローテーション勤務 ◆会議はオンライン</p>

【静岡県ホームページより 新しい生活様式実践例】

新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、周囲に感染させないことがとても大切になります。

人と身体的距離をとり接触を減らす、マスク着用、手洗いをすることが重要です。一人ひとりが生活の中で「新しい日常」を心がけ新型コロナウイルス感染症の予防をしましょう。家族や、友人、隣人の命を守ることになります。

新しい働き方のスタイル

テレワークやローテーション勤務、時差出勤、オフィスはソーシャルディスタンスの確保、会議・名刺交換はオンライン、対面での打ち合わせはアクリル越しや換気、マスクを着用しましょう。

業種ごとの感染拡予防のガイドラインは、各関係団体が作成しています。

感染予防と熱中症対策

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える今年の夏、6月にはすでに夏日を記録しましたが、マスクの着用や運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まっています。「誰もが経験したことのない夏になる」として例年以上に備えを徹底するよう呼びかけていきましょう。

【環境省・厚生労働省ホームページより】

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、「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

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

2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中で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

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

- ・暑くなり始める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。

熱中症予防【7つのポイント】

- ①3食をきちんと食べる
- ②のどが渇く前に水分摂取
- ③経口補水液を準備(1人2本×3日分)
- ④クーラーの準備
- ⑤換気はこまめに、湿度も注意「暑さ指数」もチェック
- ⑥快適な環境でよく睡眠をとる
- ⑦人混みを避けた散歩や室内での軽い運動

JS環境委員会短信

7月1日よりレジ袋有料化がスタートします。私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。

島田PC 環境委員会

環境管理責任者：久保野正美

島田PCサイト責任者：青島雄之

事務局：西村吉昭

