



夏真っ盛りの8月。元気いっぱいの子供たちです。
この夏、コロナの影響で、お出かけが、難しいとは思いますが、外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出を作ってください。

8月7日は鼻の日

鼻はにおいをかくだけでなく、いろいろな働きをします。

- 呼吸をする**
鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。
- においをかく**
においをかいて、危険から身を守ります。
- 声の音色を出す**
鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

熱中症にならないために

- こまめに水分をとりましょう。
- きちんと栄養をとりましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯や長さを考えましょう。
- とくに高温の室内や車の中は注意しましょう。

室内や車内では絶対に子どもを一人にしないでください!

「熱中症?」 そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

- 涼しい場所に移動する**
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- 体を冷やす**
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。
- 水分を少しずつ与える**
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

注意!!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひかくと大変! 水ぼうがが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうがを見つけたら、つめでひかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほけたちのつめも、忘れずに短く切つてね

「新しい生活様式」の実践例

(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。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をすると、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは20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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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(エアコン併用で室温を28℃以下に) □身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、茶煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 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
- 計画をたてて早早く済ます
- サンプルなど展示品の接触は控えるに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えるに
- 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、おしゃべりは控えるに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 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 □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体から別途作成