

緊急事態宣言の解除にともなう 地域活動の再開に向けて



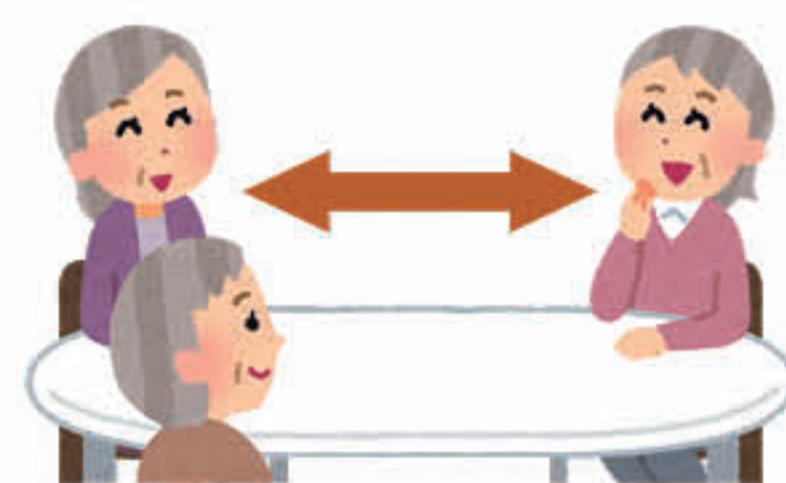
「緊急事態宣言」が解除となりましたが、国が示した「新しい生活様式」のもと、感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）、②マスクの着用、③手洗いを守りながら、あらゆる場面において「3つの密（密接・密集・密閉）」を避ける対策が求められています。

地域においても、これまでの交流や集いの場（ふれあい喫茶・サロン、ボランティア活動、会議、当事者のつどい、イベント等）など、参集しながらつながりづくりを行ってきた方法がとれない中で、戸惑いもあり、感染を防ぎながらどのような活動が行えるのか不安の声が寄せられています。

そこで、宍粟市社会福祉協議会では、安心して地域活動を展開していただけるために、国や県が示すガイドライン（指針）をもとに、活動を行う上で注意すべきポイントをまとめました。

◎再開にあたっての留意事項

- ☐ 定期的に換気をする。
- ☐ 会場の広さを確保し、お互いの距離を2m（最低1m）程度空ける。
- ☐ 可能な限りマスクをするなど咳エチケット・手洗いなど感染予防策の周知徹底を行う。
- ☐ 参加者が共通にふれる場所・器具・設備などの消毒を徹底する（テーブル・椅子・ドアノブ・スポーツ器具・遊具等）。
- ☐ アルコール消毒液を配置する。
- ☐ 参加者とスタッフの健康管理を徹底する（自宅で体温測定し、開始前に報告する等）。
- ☐ 発熱または風邪の症状がある人は参加を控えるよう呼びかける。
- ☐ 万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取り扱いに十分注意しながら、参加者の名簿を適正に管理する。



◎会食・茶話会・趣味活動・体操（運動）など

- ☐ 大声で歌う場合は飛沫が遠くまで飛びやすいため、マスクを着用する。
- ☐ 運動中息が上がると飛沫が遠くまで飛びやすいため、人との間隔は十分空ける（2m以上：参加者が両手を広げてぶつからない程度）。
- ☐ マスクを着用したまま運動を行う場合、こまめに水分を摂る。
- ☐ 対面ではなく横並びや対角線上に座る。
- ☐ 飲食を提供する場合は、なるべく購入したものにする。
- ☐ 屋外での開催も検討する。
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に分ける。
- ☐ 食事中は料理に集中し、おしゃべりは控えめにする。
- ☐ 特に、口に触れる食器等は熱水（80℃の熱水に10分間さらす）や塩素系漂白剤（濃度0.05%に薄めた上で使用）で消毒するようにする。
- ☐ 鼻水、唾液等が付着したごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛る。
- ☐ ごみを回収する人は、マスクと手袋を着用する。回収後は必ず手を洗う。

地域活動の再開の際には、宍粟市社協までお知らせください

新しい生活様式の中でも熱中症対策は必要です。厚生労働省が、新型コロナウイルス感染症の対策をしながら夏の熱中症を予防するためのポイントを発表。具体的には屋外で人との距離を2メートル以上とれる場合にはマスクを外すことや、マスクをしたままでの負荷のかかる作業や運動を避ける事などを呼びかけています。特に高齢者や子どもは熱中症になりやすいので注意が必要です。



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

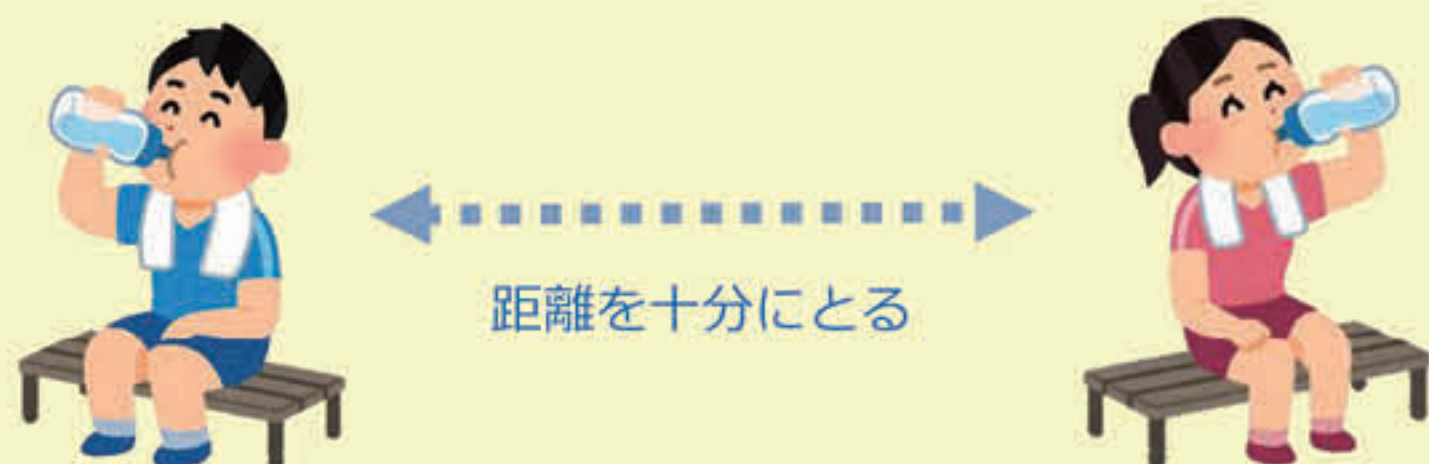
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

