

うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日：令和2年5月30日

発行：宇部市

第6号

暑さやコロナに 負けない夏に!



今年^{ことし}は新型コロナウイルス^{しんがた}による外出^{がいしゅつ}の自粛^{じしゅく}により、からだ^{あつ}が暑さ^なに慣れて^{なつ}いません。熱中症^{ねちゅうしやう}になりやすい状態^{じやうたい}であるため、暑い^{あつ}ときには無理^{むり}をせず^{じよじよ}に、徐々に暑さ^{あつ}に慣れて^ないきましょう。

日常生活^{にちじやうせいかつ}で気^きをつける5つのポイント

① こまめに水分^{すいぶん}をとりましょう!



マスク^{ちやくよう}の着用^{かわ}により、のど^{かん}の渇き^{すいぶん}を感じづらくなったり、水分^{ふそく}が不足^{すいぶん}することがあります。水分補給^{すいぶんほききゆう}をするタイミング^{かわ}はのど^{まえ}が渇く前^{けいかくてき}に計画的^{けいかくてき}にとりましょう。

② 室内温度^{しつないおんど}を28度以下^{どいか}に

室内^{しつない}で過ごす^すことが多くなっていますが、室内^{しつない}でも熱中症^{ねちゅうしやう}は起こります。エアコン^おや扇風機^{せんぷうき}を上手^{じょうず}に使^{つか}いましょう。



③ 暑さ^{あつ}に負けない^ま体力^{たいりよく}づくり

一日^{いちにち}3食^{しよく}しっかり^た食べ、できるだけ、就寝^{しゅうしん}、起床^{きしやう}の時間^{じかん}を同じ^{おな}にして睡眠^{すいみん}のリズム^{とどの}を整え^{ととの}ましょう。毎日^{まいにち}30分^{ぶんでいど}程度の運動^{うんどう}（ウォーキング等^{とう}）を続け^{つつ}ましょう。運動^{うんどう}をするときも人^{ひと}との距離^{きより}をとりましょう。

④ 通気性^{つうきせい}のよい服装^{ふくそう}を

通気性^{つうきせい}がよく、乾き^{かわ}やすい服装^{ふくそう}で過^すしまししょう。白っぽい^{しろ}服装^{ふくそう}を選び、帽子^{ぼうし}や日傘^{ひがさ}で強い日差し^{つよひざ}を避け^さきましょう。



⑤ 無理^{むり}をしない

こまめに休息^{きゅうそく}をと^{むり}り、無理^{むり}をしないようにしまししょう。



ウィズ しゃかい ばん あら
withコロナ社会～「うべ版新たなライフスタイル」



人との
間隔は2m



症状がなくても
マスクを着用



対面会話を
避ける



買い物は
通販も活用



帰省・旅行は控えめに
オンラインの活用



遊びに行くなら
屋内より屋外



持ち帰り・出前
デリバリーを活用



会議は
オンライン

せいかつ なか くふう
生活の中でいろいろ工夫してみましよう。

か もの
買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- レジに並ぶときは、前後にスペース

ごらく など
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
- すれ違うときは距離をとるマナー

こうきょうこうつうきかん りよう
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

しょく じ
食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 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

かんこんそうさい しんぞくぎょうじ
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

宇部市HP▼



(参考)厚生労働省
新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」