

うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日：令和2年6月20日 発行：宇部市

第8号

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょうたいさく}感染症対策をしながら^{うんどう}運動やスポーツをするポイント

体調^{たいちょう}チェック

以下の^{いかしょうじょうひとあ}症状に一つでも当てはまる場合には、^{ばあい}運動やスポーツは^{うんどう}行わないようにしましょう。

平熱^{へいねつ}を超える^こ発熱^{はつねつ}

咳^{せき}、喉^{のど}の痛み^{いた}など^{かぜ}風邪^{しょうじょう}の症状

体が^{からだ}重く^{おも}感じる^{かん}、^{つか}疲れ^{など}やすい等

だるさ^{いきぐる}、息苦しさ

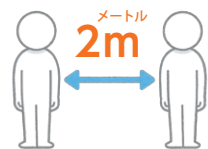
嗅覚^{きゅうかく}や味覚^{みかく}の異常^{いじょう}

感染^{かんせん}予防^{よぼう}のために

● 周囲^{しゅうい}の人^{ひと}となるべく^{きより}距離^{いじょう}をとりましょう（2メートル以上）

● 運動^{うんどう}・スポーツ^{ぜんご}の前後^{てあら}に手洗い^{しゅじょうどく}・手指消毒^{しゅじょうどく}をしましょう

● マスク^{ちやくよう}を着用^{ちやくよう}しましょう



マスク^{うんどう}をつけて^{ちゆうい}運動やスポーツをする時の注意

● 体温^{たいおん}が下がり^さにくくなり、熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすくなるため、こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}を心がける

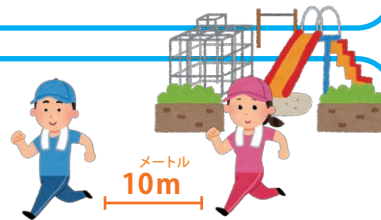
● 息苦しさ^{いきぐる}を感じ^{かん}た時は^{とき}はすぐにマスク^{はず}を外し^{きゅうけい}たり、休憩^とを取る

運動^{うんどう}をする^{とき}き

○ 混み合う^{こあ}場所^{ばしょ}や時間帯^{じかんたい}を避け^さ、十分な^{じゅうぶん}間隔^{かんかく}を空けて^あください

【飛沫^{ひまつ}を避ける^さのに必要な^{ひつよう}前の^{まへ}の人^{ひと}との^{きより}距離^{きより}】

ウォーキング：5メートル、ジョギング：10メートル



○ 自宅^{じたく}でストレッチ^{たいそう}やラジオ体操^{おこな}など^{かつどうりよう}を行い^ふ、活動量^{かんき}を増や^ふす。こまめな換気^{かんき}を!



おおあめ たいふう ひなん
大雨や台風で、避難するときには・・・

おおあめ たいふう す
大雨や台風で住んでいる場所が危なくなったときには、急いで避難しなければい
けません。避難先では3密（密閉・密接・密集）になりやすくなります。避難するとき
に気をつけることを、おさらいしておきましょう。

ひなん まえ
○避難する前に・・・

ひなんさき
避難先に
も
も
持って行くものを
じゅんび
準備しておく

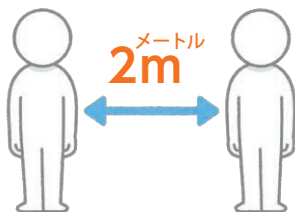


あんぜん ばしよ す
安全な場所に住む
しん ともだち いえ
親せきや友達の家への
ひなん かんが
避難も考えてみる

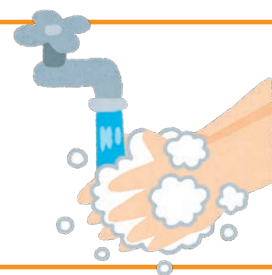


ひなんさき
○避難先では・・・

ほか ひと きょり
他の人との距離を
じゅうぶん たも
十分に保つ



てあら
こまめな手洗いや、
かんき
換気をこころがける



マスクをしていないときは、
ハンカチやティッシュで
くち はな お
口や鼻を押さえて
せきやくしゃみをする



こころとからだの
けんこう たも
健康を保つために
たいぞう
体操やストレッチなどで
からだ うご
身体を動かす



じんけんきょういくか し
人権教育課からのお知らせ

たたか あいて
戦う相手は、「ウイルス」です!

ほんじよたすく せんせい しんがた たたか め み どく にんじゃ たたか
本庶佑先生は、新型コロナウイルスとの戦いを「目に見えない毒をまく忍者との戦い」と
たと
例えられています。

そのため、不安な気持ちになり、間違った情報を信じて感染症に関わる人を不必要に
さ せべつてき こうどう ひと で
避けたり、差別的な行動をとる人が出てくるのです。

みんな同じ社会で、ともに生きる仲間です。一人ひとりが思いやりの心を持ち、安心して
す しゃかい つく
過ごせる社会を作りましょう。