

# GW をどう過ごしますか??

## 新型コロナウイルスを予防します。



### I ウィルスを家庭に「持ち込まない」対策

- 1 リスクの高い行動の自粛
  - ① 不要不急の外出・感染拡大地域への移動の自粛
  - ② 感染防止が徹底されていない感染リスクが高い施設の利用の自粛 等
- 2 基本的な感染対策の徹底
  - ① 感染拡大を予防する「新しい生活様式」の推進  
マスクの着用、手洗い、身体的距離の確保、「3密（密閉・密集・密接）」の回避
  - ② 感染リスクが高まる「5つの場面」に注意
    - 1) 懇親会等
    - 2) 大人数や長時間におよぶ飲食
    - 3) マスクなしでの会話
    - 4) 狭い空間での共同生活
    - 5) 休憩室、更衣室等



### II ウィルスを「家庭内に広げない」対策

- 1 「人にうつさない行動」の実施  
会食など感染リスクの高い行動後、一定期間は、できるだけ家族においても、人との接触に注意するとともに、家庭内でもできるだけ、マスクを着用
- 2 帰宅後、マスクの表面に触れないよう処分し、外した後は、必ず石けんで手洗い
- 3 こまめな手洗い、アルコール消毒の実施、定期的な換気や適度な保湿の実施
- 4 咳や発熱など症状がある場合には、可能な限り、個室の確保や共有スペースの導線の分離などを行い、手で触れられる共有部分の消毒を実施

### III ウィルスを「家庭外に広げない」対策

- 1 毎日の検温実施など家族全員の健康管理を実施
- 2 咳や発熱など症状がある場合には、通勤・通学を含め外出を控え、電話でかかりつけ医等に相談
- 3 家族に症状がある人や PCR 検査を受けている人がいる場合などには、勤務先や学校等に連絡のうえ、出勤や登校を自粛（5月11日までは、学校保健安全法第19条による「出席停止」です。5月11日以降は、PCR 検査の対象となった場合に結果が分かるまでが「出席停止」となりますので、学校に連絡し、対応を確認してください。）
- 4 家族が感染した場合は、保健所の指導に従い検査を受検するとともに、家庭内感染に注意し、健康観察中は外出を自粛（学校保健安全法第19条による「出席停止」です）
- 5 家庭内感染が急増しており、健康状態に特に問題がなくとも、家庭から職場・学校・施設へのウィルス持ち込みによるクラスターを発生させないなど、感染防止対策の徹底

規則正しい

生活リズム

を心がけます。

GW中も 正しい生活リズムですごそう



バランスの良い「睡眠」「食事」「運動」は、免疫力を高め、感染症予防や熱中症予防にもつながります。また自律神経の働きを整えることで、体だけでなく心の安定にもつながります。

## 急な暑さに対応～熱中症を予防します。

GW～GW明けは、急に暑くなることが多く、暑さに慣れていない時期なので、特に熱中症に注意が必要です。昨年に引き続き、今年も新型コロナ感染予防のために「マスク着用」をしているため、のどの渇きに気づきにくいこともあるので、熱中症には注意が必要です。

- ① 水分補給は「のどが渴いたと感じる前に」
- ② こまめに、少しずつ水分補給
- ③ 息苦しさを感じたら、人と距離をとり、マスクを外そう。ゆっくり呼吸。
- ④ 「ただの水」による二次脱水に注意！

バランスの良い塩分+糖分を含んだ水分補給を。

- ⑤ 水分補給は、飲水だけではありません。バランスの良い食事の中での水分補給も脱水予防につながるよ。

**熱中症**

**おこりやすい日**

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

**おこりやすい人**

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

## 気持ちをリフレッシュさせて過ごします。

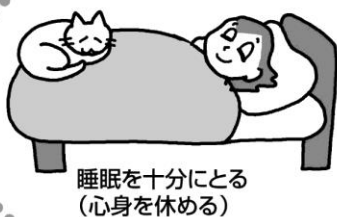
4月の疲れを、このGWでゆっくり癒して、少しでもリフレッシュさせていきましょう！

ゴールデンウィーク明けは…

### 心身の疲れが出やすい時期です



#### 対処方法



その他、「ぼーっとする」「ゆっくりお風呂につかる」「からだを動かす」「好きなことをする」などなど、自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい！」と思う方法でリラックスしてください。