



# 包括だより



発行所  
 泉大津市地域包括支援センター  
 (泉大津市社会福祉協議会)  
 Tel 0725-21-0294  
 〒595-0026 泉大津市東雲町 9-54

## 【 自粛から「With コロナ」の新しい生活様式へ 】

### 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
- ◆ こまめに換気
- ◆ 「三密」の回避（密集、密接、密閉）
- ◆ 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養
- ◆ 咳エチケットの徹底
- ◆ 身体的距離の確保
- ◆ 毎朝の体温測定、健康チェック

### 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
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- 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

#### 食事

- 持ち帰りや出前、宅配も
- 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、おしゃべりは控えめに
- お酌や、グラスなどの回し飲みは避けて

#### 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
- ジョギングは少人数で
- すれ違う時は距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 大人数での会食は避けて
- 発熱や風邪症状がある場合は参加しない

## 熱中症予防も「With コロナ」で乗り切ろう！

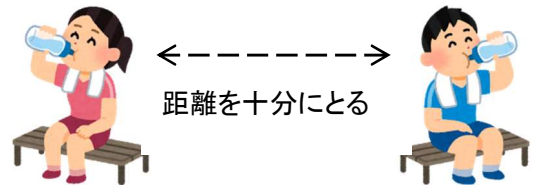
### いつもの熱中症対策

- 暑さを避けましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 暑さに備えた体作りをしましょう。



### ひと工夫

- 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



- マスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避けましょう。
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。



- 冷房時でも換気扇や窓開放によって換気をしましょう。
- エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



- 日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



- 3密(密集、密接、密閉)を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

編集後記 「新型コロナウイルス感染症」の拡大防止のため、毎号掲載していた90歳を超えていきいきと生活しておられる方をご紹介します人気コーナー「元気の秘訣」の取材は中止しました。楽しみにしてくださっていた読者の方、次回をお楽しみに！