

ほうかつ健康だより 清寿苑 3月

令和3年3月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口1669

TEL 046-878-8925

コロナ感染症がまた猛威を振るわないよう、今一度新しい生活様式を

認識し行動しましょう！！

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
 - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 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 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 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
- 計画をたてて素早く済ます
- 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

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、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うとき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

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、デリバリーも
- 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、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

日常生活での 実践集

移動

帰省や旅行は
控えめに
自分の行動歴
をつける



健康チェック

毎朝体温を測り、
発熱や風邪症状が
あれば自宅で療養



スポーツ

ジョギングなどは
少人数で、距離を
とってすれ違いを
汗を処理するタオルや
水筒などは個人の責任で



冠婚葬祭 などの親族行事

大人数での会食は避ける
発熱、風邪症状があったら
参加しない

基本的な対策

●人との間隔は、
できるだけ
2mあける



●マスクの着用



●帰宅後、まず
手や顔を洗い、
すぐに着替える



部屋

こまめに換気し、
密集、密接、密閉
の「3密」を避ける



買い物

すいている時間に
素早く計画的に
通販や電子決済
なども活用



食事

大皿、大人数会食は避け横
並びで座る
おしゃべりを控えめに料理
に集中

~~~葉山警察署からのお知らせ~~~

【連続侵入窃盗が発生】

●●●葉山警察署からのお知らせ●●●

2月中、葉山警察署管内で閉店中の飲食店の裏口ガラスを破られるという出店荒らしや住居侵入が発生しました。

侵入窃盗の被害防止のために、

- ① 自宅に多額の現金を保管しない！
- ② ドアや窓ガラスはダブルロック！
- ③ 玄関や窓ガラスの鍵を高機能なものに変更する！

隣近所で情報共有し、被害防止に努めましょう。

葉山警察署 046-871-0110