



市民講座  
Nagao 女子力 up↑↑講座

『美★自分の魅力♥再発見』

【日時】7月15日(水) 10:00~12:00

【場所】長尾市民センター

【定員】20名

【参加費】無料

【講師】カラー&心理カウンセラー 梶屋 玲子先生

※コロナウイルス感染症予防対策のため、詳細が変更になる場合がございます。ご了承ください。

※センター行事変更のお知らせ※

①7月20日(月)  
フリースペース  
バンビーズ  
ミニプログラム  
「おひるねアート」  
日付の変更  
10月19日(月)

②6月24日(水)  
・7月1日(水)  
市民講座  
「目指せ!  
水引細工名人」  
延期  
【日程は未定】  
決まり次第お知らせいたします

包丁研ぎ  
あります!

【日時】7月9日(木)  
(今回のみ第二週に行います)  
9:00~11:00 受付  
【場所】長尾市民センター 調理室  
【料金】一本 100円

※持ち込みは、包丁のみとさせていただきます。  
※コロナウイルス感染症予防対策のため、変更になる場合がございます。

令和2年度の  
熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 暑さを避けましょう
  - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
  - 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
  - 暑い日や時間帯は無理をしない
  - 涼しい服装にする
  - 急に暑くなった日等は特に注意する
- 適宜マスクをはずしましょう
  - 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
  - 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
  - マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- こまめに水分補給しましょう
  - のどが渇く前に水分補給
  - 1日あたり1.2リットルを目安に
  - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう
  - 日頃から体温測定、健康チェック
  - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅静養
- 暑さに備えた体作りをしましょう
  - 暑くなり始める時期から適度に運動を
  - 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
  - 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省 厚生労働省  
新型コロナウイルス感染症に関する情報:  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

▼市民センターご利用の皆さまへ▼

6月19日(金)より、貸館業務再開しました!!

◎市民センターにおける感染予防対策のお願い◎

- 人と人との距離をできるだけ2m(最低でも1m)確保してください
- 入口や施設内で手指の消毒やこまめな手洗いをお願いします
- マスク等の着用は必須をお願いします
- 部屋の利用時は、換気の徹底をお願いします
- 熱中症を予防するための心掛けをお願いします  
(右チラシ参照ください)
- 発熱や軽度でも風邪症状がある場合は利用をお控えください

(※3つの密【密閉空間・密集場所・密接場面】や思いやりの距離の確保が難しい場合は、利用の中止をお願いする場合がございます。ご理解ご協力をお願いいたします。)

◆大雨・台風の避難について◆

●避難所の新型コロナ対策について

大雨などによる避難情報が発令されると、市民センターは避難所になります。新型コロナウイルス対策のため、避難者の体温測定や部屋の指定を行います。また、部屋の換気や消毒についても、随時行います。市民センターに避難の際は、水・食料・寝具(毛布やバスタオルなど)・マスク・体温計を持参していただきますようお願いいたします。



●マイ避難所について

市民センターや学校などの公的な避難所に限らず、安全な場所にある親戚や友人宅など、自分自身の避難所『マイ避難所』についても日頃から考えて話し合ってみてはいかがでしょうか。





