



夕食 対面は避けて

- 大皿はやめて料理は個別に
- お酌、コップの回し飲みは避ける

“1日の過ごし方”で紹介！ 実践例

新しい生活様式

一緒に
チェック
しよう！



ポイントを解説する
市の保健師

人との距離を保ち、マスクの着用と小まめな手洗い——。新型コロナウイルス感染拡大防止のための「新しい生活様式」をみなさんは実践できていますか？「わかってはいるけど実際どうすれば」という人のために、身近な健康の相談役である市の保健師が、1日の生活に沿ってポイントを解説します。

☎健康課 ☎39・7508

仕事の後に…

楽しめた時間、場所

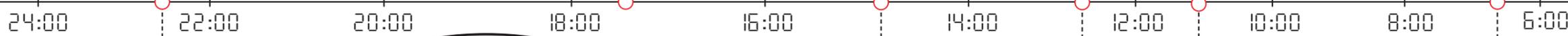
- 歌や応援は十分な距離を保つかオンラインで
- 筋トレやヨガは動画を活用

買い物なら

- 余裕があればすいた時間に
- 必要な商品だけを手に取る



過度な運動がおすす
め！
外出自粛による運動不
足を解消し、低下した
筋力を取り戻そう。



夜 早寝早起きで免疫力アップ

- 帰宅したらまずは手や顔を洗う
- 行った場所、会った人を記録



早寝早起きなど規則正しく。毎日の生活習慣を見直そう。

午後仕事 オンラインを活用

- 会議や名刺交換はオンラインで
- 外出から戻ったら手洗い

例えば働いている人なら…

3 感染防止の 3つの基本 を意識して

1. 身体的距離の確保
2. マスクの着用
3. 手洗い

午前仕事 換気をしっかり

- 職場はよく換気しながらマスクを着用
- 時差通勤や交代勤務、テレワークで職場の人数を減らす

お昼食事 持ち帰りや出前も



- できるだけ横並びで座る
- 屋外で気持ち良く

朝 体温測定で健康チェック

発熱や風邪の症状があるときは、無理せず自宅で休みましょう。



熱中症に注意！ 距離を保てば マスクを外しても



マスク着用時は、熱がこもりやすくなり、湿度が上がることで喉の渇きに気づきにくくなります。外出自粛で体が暑さに慣れていないこともあります。小まめな休息や水分補給を心掛けてください。

屋外で他人との距離が保たれている場合、マスクを外しましょう。

出張講座 地域に寄り添って



市の保健師は、新型コロナウイルスの正しい知識の普及や不安軽減のため、地域に寄り添った保健活動を行っています。

8月までに市内31カ所で43の出張講座を開催し、インターネットになじみのない高齢者向けに、新型コロナウイルスの症状や予防方法などを説明します。

相談は電話でも受け付けています。お気軽にご連絡ください。

☎健康課 ☎39・7508