



新型コロナウイルス感染症予防のために

7月の「水車ひろば」と「水車カフェ」

中止します！ もうしばらくお待ちください！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため緊急事態宣言が出されていましたが、全国一斉に5月25日に解除されました。しかし第二波も懸念され余談の許さない状況です。

このため、「水車ひろば」と「水車カフェ」も3つの密「密閉・密集・密接」が懸念されることなどから、7月も中止とさせていただきます。今、しばらくお待ちください。

熱中症予防行動について

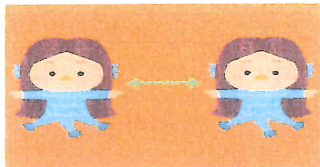
新型コロナ感染防止の3つの基本をポイントに「新しい生活様式」が求められています。

- ①身体的距離の確保（人との距離を十分にとる）
- ②マスクの着用
- ③手洗いや3密（密集、密接、密閉）を避ける

暑い夏を迎え、「コロナ対策をしていたら、熱中症になった」では困りますので、次の内容を参考にしてください。（厚生労働省・環境省のチラシより抜粋）

1 暑さを避けましょう

- * エアコンを利用する等部屋の温度調整
- * 感染予防のため、窓をあけて換気しながらエアコンで室温調整
- * 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無理をしない



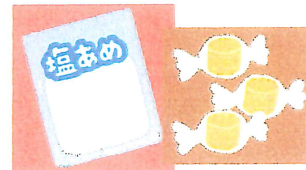
離れてマスク無しよ～

2 適宜マスクをはずしましょう

- * 気温・湿度の高い中ではのマスクは要注意
- * 屋外で人と十分な距離（2m以上）確保できる場合には、マスクをはずす

3 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
- * 大量の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、無理をせず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

しっかり食べて、よく眠ることも

※「特別定額給付金」の申請はお済みですか？

締切日 令和2年8月27日 問い合わせ先 福知山市社会福祉課
☎0773-24-7087