

「講習会・イベント」の案内

(2020年9月開催分)

マーク 日…日時 内…参加費 内…内容 講…講師 場…場所
の見方 定…定員 対…対象 縮…締切 問…問合せ 他…その他

(英語1) ワンコイン英語

日
内
場

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

センター2階 多目的室

(エアロ) 楽しくエアロ

日
内
場

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



場
縮

(うた) ♪♪ヒロタ de うたごえ♪♪

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



30人 (定員オーバーの時のみ連絡します)

(あい) 「あいっこの会」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



(手作り)「手作りチーム」 展示販売会

日
内
場

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



(包丁) 出前包丁研ぎ

日
内
場

ご希望の日時

包丁一本 600円、ハサミ 1,100円

会員宅まで出向いて包丁・ハサミを預かり、研いで後日届ける「出前包丁研ぎ」をしています。(塩瀬・山口地区を除く) 申込み (FAX) をいただきましたら、担当者から連絡します。

申込会員宅

お申込み

下記を明記して FAX・郵送でお申込みください。

講座記号	(英語1) (エアロ) (うた) (包丁)
会員番号	
お名前	
住所	〒
電話番号	



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

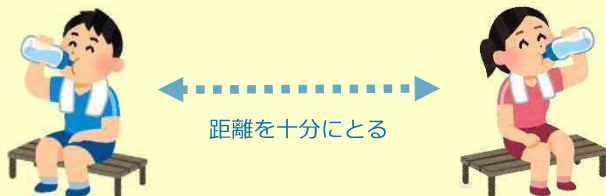
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中での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

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
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 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
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの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、障害者の方々は、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。



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

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

