

広報すぎなみ



Suginami



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 7/15 }  
令和2年(2020年)  
No.2282

新型コロナウイルスに関する  
最新情報はこちらで  
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッター  
で、随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス  
感染症情報  
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター  
(地震・水防情報等)  
@suginami\_tokyo



特集

# 「新しい生活様式」を実践しながら 夏を乗り切っていきましょう!

次の症状がある方はご相談ください

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- 重症化しやすい方\*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある  
\*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている  
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。強い症状と思う場合にはすぐにご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

杉並区帰国者・接触者電話相談センター  
☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

新型コロナ受診相談窓口  
(帰国者・接触者電話相談センター)  
☎5320-4592  
(平日午後5時～翌日午前9時。土・日曜日、祝日は終日)

Contents — 主な記事 — 6 | 2年度 区民健康診査・がん検診などのおしらせ 8 | 図書館 8月の子ども向け行事 12 | 公園利用のマナー

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



# 「新しい生活様式」を実践しながら 夏を乗り切っていこう!



新型コロナウイルス感染症の流行により、今年の夏は今までは異なった環境で過ごしていく必要があります。ウイルスという目に見えない脅威に立ち向かっていくためには、感染症予防・対策を行いながら社会活動に取り組んでいくことが大切です。

国から「新しい生活様式」が示されていますが、私たちの日々の生活ではどのようなことに気を付けていけばよいのでしょうか。事例を挙げて紹介します。

## 感染防止の3つの基本

3密（密閉・密集・密接）の回避に引き続きご協力ください!



### 身体的距離の確保

人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。



### マスクの着用

外出時や会話をするときにはマスクを着けるようにしましょう。

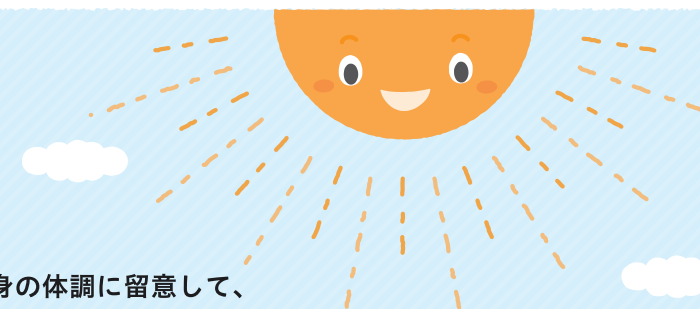
※熱中症に注意し、屋外で十分な距離を確保できる場合には、適宜外すようにしましょう。



### 手洗い

家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。手洗いは30秒程度、水とせっけんで丁寧に。

## 熱中症予防について



今年の夏は「新しい生活様式」を実践しながら、高温・多湿の環境下における自身の体調に留意して、今まで以上に熱中症対策に取り組んでいきましょう。

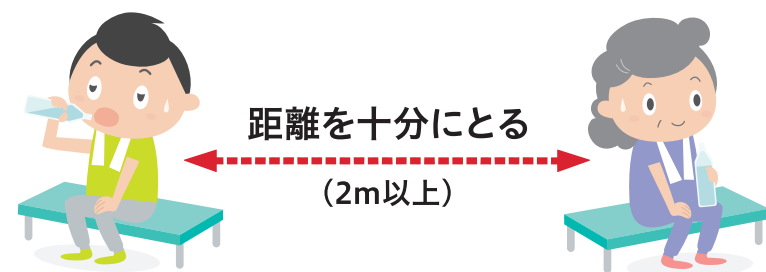
—問い合わせは、各保健センター（荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331）へ。

## 行動の留意点 今年の夏はどんなことに気を付ければいいのか?

### マスクは着けなくてよいの?

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

マスクの着用により湿った空気を吸うため、喉の渇きを感じにくくなることもあり、夏期の高温・多湿の環境下では、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。喉が渇いていなくても小まめに水分補給を心掛けるようにしましょう。



### マスクを着けたままの運動は、熱中症につながる可能性も…

#### CASE-1

体温上昇時には、血管拡張や血流量の増加、発汗、呼吸促進により体熱の拡散を行います。マスクを着けて運動した場合、体熱の拡散がしづらくなり、熱中症につながる可能性が指摘されています。

#### CASE-2

マスクを着けて運動をした場合、着けないで運動した人と比べ、心拍数、呼吸数、血中二酸化炭素濃度が増加、マスク内の皮膚温度も上昇し、体への負担がかかることになるという報告もあります。

### 室内では

- エアコンの活用が有効です。感染症対策として、換気をするのが大事になるため、冷房時でも窓やドアを開放し、換気扇・扇風機等を活用することで、空気の入替えをしましょう。
- 室内の温度・湿度は小まめに調整するようにしましょう。



### 外出時は

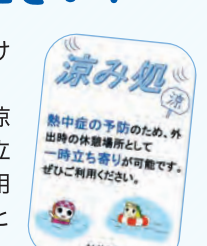
- 涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用しましょう。
- 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動し、水分補給をしてください。



### 「涼み処」として 区立施設をご利用ください!

区では、買い物や用事などでお出掛けの際に、暑さでの体力消耗を防ぐため、気軽に立ち寄り、涼むことができる「涼み処」として、9月30日まで以下の区立施設を開放しています。どなたでも利用いただけますので、熱中症の予防対策としてお立ち寄りください。

一時立ち寄りできます!



▶開放施設=区役所、地域区民センター（西荻地域区民センターを除く）、集会所、運動施設（体育館・運動場）、図書館（永福図書館を除く。中央図書館は再開し次第利用可）、杉並保健所、保健センターほか  
※詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。  
圖危機管理対策課



## 引き続き「新しい生活様式」で 過ごしていきましょう

### 買い物

- 少人数、短時間で済ませましょう
- レジで並ぶ時は人との間隔（ソーシャルディスタンス）を取りましょう
- なるべく電子決済を利用するようにしましょう



### 公共交通機関の利用

- 混んでいる時間帯の利用をなるべく避けるようにしましょう
- 人との会話は控えめにしましょう
- なるべく徒歩や自転車を利用するようにしましょう



### 食事

- 対面ではなく、なるべく横並びで座るようにしましょう
- 大皿で料理を取り分けることを避け、個々に食べるようにしましょう
- 持ち帰り（テイクアウト）や出前を利用しましょう



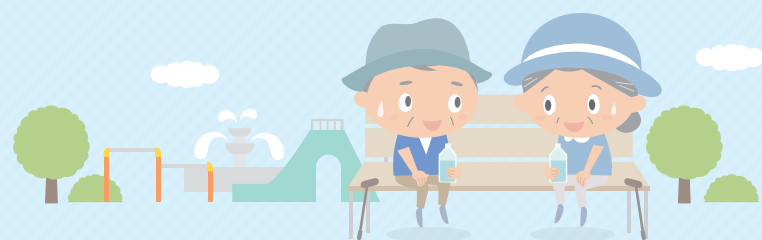
### 娯楽・スポーツ等

- オンライン鑑賞を活用しましょう
- ジョギング等は少人数で行いましょう
- 狭い空間に長時間いることは避けましょう
- 大声での発声や歌唱等を行う際には、十分な距離を確保しましょう
- 公園等は空いている時間帯や場所を選ぶようにしましょう



## 水分補給を忘れずに!

一般的に、1日あたり1.2Lの水分の摂取が目安とされています（食事を除く）。喉の渇きを感じる前に、小まめに水分補給をしましょう。また、激しい運動や作業をして汗をかいた時には、塩分も補給しましょう。



## 日頃から健康管理をしよう!

毎日定時に体温測定をしたり、健康チェックをすることは熱中症対策にも有効です。日頃から自身の体を知り、十分な睡眠や栄養バランスのよい食事を取りながら、体調を管理しましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

## 周囲の方への目配り、お声掛けを!

熱中症にかかりやすい高齢の方、お子さん、障害のある方などは、特に注意をする必要があります。日頃から、周囲の方への声掛けをしていきましょう。