

寄り合い処通信 第6号

発行日 令和 3年 7月 14日

7月に入り、日差しの強い季節となりました。

国内での新型コロナウイルスワクチン接種が進む中、寄り合い処の運営方法についてのお問い合わせをいただく機会が増えてきましたので、お伝えしていきたいと思えます。

打倒！新型コロナウイルス七か条



一、スタッフ、参加者全員で検温、マスクをしましょう。

ご自宅で検温をして、体調が優れなければお休みしましょう。
ワクチン接種後も拡大防止のためマスクは着用しましょう。

二、出入口での手洗い、消毒をしましょう。

入り口以外にも小まめに消毒できるよう室内にも消毒液や消毒シートがあると安心です。
富士宮市社協では寄り合い処の為の消毒液の配布を行っています。
容器をお持ちの上、福社会館までご来館ください。

三、人と人との間隔を開けましょう。

椅子や座布団を離して置くと、自然に座りやすいです。
歌唱等大声を出す活動は1m離しても、感染確率を高めず。

四、定期的に換気をしましょう。

対面同士の窓、扉を開けると風の通り道ができます。
常に開放せずとも30分毎に5分程度5cm開ければOKです。

五、物品の消毒をしましょう。

机や椅子等、手で触るところを消毒しましょう。

六、1時間から1時間半を目安に活動をしましょう。

【一時間の活動スケジュール（例）】

10:00～10:05 代表者挨拶
10:05～10:15 脳トレ・軽体操
10:15～11:00 おしゃべり



七、コロナ差別をしない。

ワクチン接種をしていない人、しない人への差別、嫌がらせは止めましょう。（体調から接種できない場合もあります。）
接種しない理由を執拗に訊くことも止めましょう。

コロナ禍における 熱中症予防対策



ウイルス
対策は
忘れずに！

熱中症を防ぐために

周りに人がいない時は、マスクをはずしましょう



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時



マスク着用時は？



- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが渇いてなくても、こまめに水分補給しましょう
- ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いてなくても こまめに水分補給

- ・1日1.2Lを目安に



ペットボトル
500L 2.5本



コップ
約6杯



1時間ごとに
コップ1杯
入浴前後や起床後
も水分補給を

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2ヶ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくり 日ごろからの体調管理

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動 毎日30分程度
- ・定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

