

てんじんじどうかん 天神児童館 だより ～あおぞら～

2020年8月
第220号

編集・発行/田辺市立天神児童館

〒646-0050

和歌山県田辺市天神崎17番24号

・TEL:0739-24-5323

(・FAX:0739-24-5326)

・Email tenjin.ji@city.tanabe.lg.jp

休館日 日曜、月曜、祝日、年末年始

開館時間 午前8時30分～午後5時15分

新型コロナ感染防止+熱中症予防を心がけましょう!

接触感染に気をつけましょう!

新型コロナウイルスなどの感染経路として「飛沫感染(マスクで防御)」のほか、「接触感染」に注意が必要です。

人は、「無意識に」顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています!



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500(2006)



熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは: 新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施【3密(密着、密接、密閉)】を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意! マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても ぐまめに水分補給をしましょう

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なら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れたければ、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても ぐまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L(2リットル)を目安に
- 1時間ごとに 入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を
- ペットボトル 500mL 2本
- コップ約6杯
- 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 ぐまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

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か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度を ぐまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で 適度に運動(「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)
- 水分補給は忘れずに!
- 毎朝など 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

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の割合

15歳～44歳	2.5%
45歳～64歳	33.7%
65歳以上	47.8%

熱中症による死亡者の数は 高夏日(30℃)から増加 35℃を越える日は特に増加 運動は再開せず、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死者の割合

15歳～44歳	0.1%
45歳～64歳	0.1%
65歳以上	0.2%

熱中症による死者の数は 高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生 高齢者は自宅を涼しく、窓・換気は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。 周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

※警報発表中や、臨時休校中は、臨時休館となります。

「田辺市 天神児童館」で検索してください。

8月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1日
2日 休み	3日 休み	4日	5日	6日	7日	8日
9日 休み	10日 休み	11日 休み	12日	13日	14日	15日
16日 休み	17日 休み	18日	19日	20日	21日 おはなし会 11:00～	22日
26日 休み	24日 休み	25日	26日	27日	28日	29日
30日 休み	31日 休み					

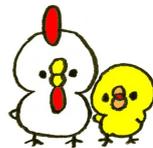
☆おやこのへやの新ルール☆

新型コロナウイルス感染症の予防のため、新しいルールを設けています。

- ①利用前確認票を書いています。
- ②体温を測定（非接触式）いたします。
- ③当分、食事はできません。
- ④最大3組までに、制限いたします。
- ⑤利用時間を、おおむね1時間といたします。

条件が整わない場合、ご利用いただけない場合があります。

ご了承くださいますようお願いします。



☆館長コーナー☆

【7月号のなぞなぞの答え】

たべたら、ほっとするケーキは、
なーんだ？



答えは

『ホットケーキ』でした☆

じどうかんのきまり

- ・元気よくあいさつをしましょう。
- ・遊びに来るときはお家の人に帰る時間を伝えましょう。
- ・友だちと、なかよくあそびましょう。
- ・エアガンなどの危険物やゲーム機は持って来ないこと。
- ・自転車は決められた場所にきちんと並べましょう。
- ・携帯電話やスマートフォンは、館内では家族への連絡以外には使用しないこと。
- ・靴は靴箱に入れ、スリッパを履きましょう。
- ・貴重品や必要以上のお金は持って来ないこと。
- ・おかしは決まった場所で食べましょう。