



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



距離を十分にとる

- ・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
- ・大量に汗をかく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
- ・体調が悪いと感じた時は、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/>



～あとがき～

暑さが続く毎日、いかがお過ごしですか。

コロナ禍対策しながら…過ごされていることと思います。

誠にづらい不満足が多い経験ですが、そこは！「ことしが勝負」

「無事に1年間を」みんなで乗り越えましょう。

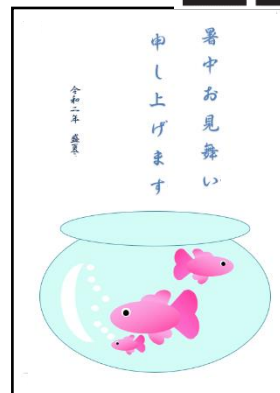
右のはがきは、6/20にPC教室受講生の

84歳宿谷敬三さんの描いた作品です。

日々さわやかに過ごしてまいりましょう。

ろーぶ 所長 山西 辰雄

スタッフ一同



ろーぶ通信

編集/発行 相談支援センターろーぶ

〒528-0037 滋賀県甲賀市水口町本綾野1978-7

TEL 0748-65-4641 FAX 0748-65-4642

Email k-sien@ac-koka.jp

HP <http://www.ac-koka.jp/~mqg13301/>

2020/7
No 3

中途障がい者対象『さざなみサロン』に参加するようになった
私が、唯一、話が出来る友人は、子供の
友達のお母さん達でしたが、子供の手
が離れてからは、だんだんと会わなくなりました。
ですが、自分から誘ったりする勇氣も
なかなか出せず淋しいなあと思っていました。
そんな時に、センターのさざなみサロンの話を聞き参加するようにな
りました。障がい者同士で気兼ねなく本音で聞きたいことが聞け、
情報交換もできてとても勉強になっています。
季節を通して桜の次は藤を見に行ったり紫陽花に向日葵。そして秋
には、秋桜、紅葉狩りにと待ち遠しいです。
また、教えてもらわなければ出来ない絵手紙、俳句、フラワーアレン
ジメント、陶芸なども講師の方に来ていただき感謝しています。
サロンメンバーの岡崎さんに俳句を教えて貰って
伊藤園のおいしいお茶俳句大賞に応募して佳作
に入り賞状をいただくことができたのは
すごくうれしかったです。
さざなみサロンは、みんなが、
予定をたてて計画します。車いすでは、
行けない所もありますが、どこだったか大丈夫？
と探すのも楽しみです。毎回サロンを心待ちに
して過ごしています。これからも楽しんで、
サロンに参加させて頂きまのでよろしくお願いします。



甲賀市 伊藤明子

聴覚障がい者のための情報コーナー

電話リレーサービス(TRS)の概要

電話リレーサービス (TRS) とは

聴覚障害者と聴者を電話リレーサービスセンターにいる通訳オペレーターが「手話」や「文字」と「音声」を通訳することにより、電話で即時双方向につなぐサービス

〔日本財団電話リレーサービス〕



※聴者から、通訳オペレーターの事業者に電話をかけ、利用者（聴覚障害者）の携帯番号を入力頂ければ、オペレーターから利用者の呼び出しが可能です。

電話リレーサービス事業所 滋賀県聴覚障害者センター

通訳方法	手話、文字
サービス提供時間	火 10:00～18:00 木金 10:00～16:00
休日	土曜・日曜・祝日 年末年始（12/29～1/3）
ホームページ	www.shigajou.or.jp
サービスセンター所在地	滋賀県草津市
メールアドレス	shigajou◆eos.ocn.ne.jp（※メール送信の際は◆を@に変更してください）
FAX番号	077-565-6101
電話番号	0800-123-0269

視覚障がい者のための情報コーナー

ご注文は、合計金額が3,000円未満の場合は前金、3,000円以上の場合は代金引換にて承ります。

ご注文方法を確認の上、用具購買所までお問い合わせ下さい。

お問合せ先

社会福祉法人 日本視覚障害者団体連合 用具購買所

住所 〒169-8664 東京都新宿区西早稲田2-18-2

電話 03-3200-6422 FAX 03-3200-6428

メール yogu-c@ifb.jp（[メール注文の諸注意はこちら](#)）

営業時間 9時～17時

休館日 日曜、祝日、第2・第4土曜日、夏季休業、年末年始

商品名 音声血圧計エー・アンド・デイ UA-1030T



測定した血圧と脈拍を
音声でお知らせします
価格 9,700 円(税込)

商品名 オムロン MC-174V 「ワんおんくん」



測定した体温を音声で
お知らせします
価格 9,000 円(非課税)

★購入を希望する際には、市の障がい福祉課に日常生活用具の
助成金の補助の対象になっているか問い合わせしてください。

活動コーナー

パソコン教室

現在毎週金曜日土曜日のパソコン教室では、受講生の方には、コロナ感染拡大予防のため、検温健康チェックをした上でマスクの着用またフェイスフィールドの着用をして手をアルコール消毒してから部屋に入っていただいています。毎回机、椅子、パソコン、マウスをアルコール消毒して除菌しています。受講中は窓を開け換気し人数制限をしてパソコンボランティアさんとマンツーマンで対面を避けて3密を守りながら細心の注意をはらい開催しています。

