

# 健康だより



～保健管理センターからのお知らせ～

令和2年6月19日 第10号

秋田でも梅雨入りしました。ニュースによると、東北北部は今後、断続的に通過する低気圧の影響で曇りや雨の天気が多くなる見込みで、気温が安定しないうえに、7月は梅雨末期の大雨に見舞われる恐れがあるとみられているようです。コロナ渦にある今年の夏はこれまでとは異なる生活環境下で迎えることとなり、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。

新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染により、他の人に感染を広げることが知られています。秋田県では現在、新規感染者は出ておりませんが、ワクチンや有効な治療薬が開発されるまでは、感染が拡大する可能性があります。このため、終息するまでは、感染経路へのリスク対策を取り入れた新しい生活様式を実践していく必要があります。

また、学生の皆さんは、6月19日からは全都道府県への県外移動も可となり、アルバイトも全面的に可能となります。ここからは、より一層、感染に対する自己管理が重要となってきます。**三密を防ぎ、人との距離、外出時のマスク、手洗い、**など**自分を感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないよう、一人ひとりの心がけが何より重要**となってきます。

## ▼熱中症予防行動の留意点

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう。

○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。

○新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設計をこまめに調整しましょう。

○日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。体調が悪いと感じた時は無理をせず、自宅で療養するようにしましょう。

※環境省 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について

～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」における熱中症予防～より一部抜粋

## ▼感染症対策をしよう ～接触感染に注意！！～

### ○手洗い・手指消毒

こまめに石けんと流水の手洗い、またはアルコール手指消毒剤を用いた手指消毒を行い、手を清潔に保ちます。石けんと流水の日常的な手洗いだけでは落としきれず、残ったウイルスや細菌を除去するために、更にアルコール手指消毒を行うことも有効です。

### 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の  
ケアをした時



外にあるものに  
触った時



### ○環境を清潔にしましょう 自分の部屋だけでなく、共有する箇所の消毒がとても重要です

ウイルスは人の手を介して汚染を広げていくため、多くの人に触れる場所を清掃・除菌し、清潔に保つことも重要です。アルコール製剤や次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

#### トイレの清掃・除菌すべき箇所



#### 人の手がよく触れる箇所



#### 【準備】

日頃の整理整頓、ゴミやホコリをとる掃除がまず必要です。塩素系漂白剤を吸い込んだり、直接手指についたりすることを防ぐため、マスクや手袋を着用しましょう。

また、正しく希釈した消毒液を作り、作り置きしたものは効果がないため、消毒するたびに作り直しましょう。

#### 【消毒方法】

消毒液を十分に含ませてしぼった布やガーゼ等で消毒する場所をふき取った後、（一方向にふく）からぶきをします。金属部分は腐食する可能性があるため、水拭きしましょう。

★手指や身近な手すり、ドアノブなどの消毒薬の作り方や消毒方法については[こちら](#)を参照してください。

体調不良の報告、相談等のお問い合わせは、保健管理センターまでお願いします。  
018-889-2955（平日8時半～17時）