

新しい生活様式

「新規感染者やクラスターを出さない」ことや「社会経済活動の両立」を目標として、当面の間「新しい生活様式」に従い、一人一人が感染対策や社会活動に取り組みましょう。

市民の皆さんが取り組む感染対策

1. 健康管理を徹底し、感染したり重症化しにくい健康状態を保ちましょう

- こまめに水分補給をする。お茶どころの牧之原市民はお茶を飲もう！
- 早寝、早起き、朝ご飯！ 規則正しい生活を送る。
- 毎朝、体温を測定し、倦怠感や咳、息苦しさなどの健康チェックを行う。
発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養し、仕事や学校は休む。
*高齢者や持病があるなどの重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

2. 感染防止の3つの基本（①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い）を実行しましょう

- 人混みを避ける。遊びに行くなら屋内より屋外へ。
- 人との距離は、できるだけ2メートル（最低1メートル）あける。
- 3密（密閉、密集、密接）を避ける。
- こまめにうがい、手洗い、手指消毒をする。
付着したウイルスを除去するために、家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて、水とせっけんで丁寧に洗う。手指消毒液の使用も可。



身体的距離の確保



手洗い



マスクの着用

3. 仮に自分が感染していたとしても他人に感染させない対策をとりましょう

- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、布マスク、不織布マスク問わず、症状がなくてもマスクを着用する。
- 咳エチケットを守って、飛沫を飛ばさない。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

4. 外出自粛は要請しませんが、県外に移動するときは注意しましょう

- 県外に移動するときは、県が発表する「ふじのくに警戒レベル(*)」を参考に、「新しい生活様式」の徹底や行き先に応じた自衛措置など注意を払う。
*最新の情報は静岡県ホームページで確認してください。
- 万一の場合に感染経路を特定するため、誰とどこで会ったかを記録する。
スマートフォンを持っている人は、厚生労働省が提供する接触確認アプリ「COCOA」を活用する(右のQRコードからダウンロードできます)。
- 国内や地域の感染状況に注意する(テレビや新聞の報道、国や県、市のホームページを参照)。



Google Play



App Store

5. さまざまな日常の場面で新たな生活様式を実行しましょう

【公共交通機関】



- ▶会話は控えめに
- ▶混んでいる時間帯は避けて

【娯楽・スポーツなど】



- ▶公園はすいた時間帯・場所を選ぶ
- ▶ジョギングは少人数で

【食事】



- ▶大皿は避け、料理は個々に
- ▶持ち帰りや出前、デリバリーを利用

【冠婚葬祭など】



- ▶多人数での会食を避ける
- ▶発熱や風邪症状があるときは欠席

【働き方】



- ▶テレワークやローテーション勤務
- ▶オンライン会議

「With コロナ」 の生活で

夏

を乗り越えよう！

緊急事態宣言が解除されてから、しばらく経過した今日この頃。しかし、「コロナ」という単語を聞かない日はなく、そろそろ今後のコロナとのお付き合いを考えなくてはならない時期になってきました。

表題の「Withコロナ」は、「コロナと共に生きていくこと」を意味します。例えば、毎年多くの人が季節性インフルエンザに感染し、亡くなってしまっている人もいますが、インフルエンザに感染しても、人はそれほど驚きません。これは、私たちが「インフルエンザと共に生きること」を受け入れてきているからです。

感染症の専門家は「コロナを完全に終息させることは難しい」「今後、第2波、第3波が来る」などと予測しています。「Afterコロナ（コロナ終息後）」の時代は来ないかもしれませんが、だからこそ、コロナを身近な感染症として受け入れて、「Withコロナ」の生活を考えることが大切になってきます。

そこで、皆さんにコロナと上手に付き合うためのノウハウ（新しい生活様式）をもっと知ってもらいたいと考え、特集記事を作成しました。6月19日に市が示した「牧之原市新しい生活様式のガイドライン」をもとに、解説していきます。

問い合わせ 健康推進課 ☎(23) 0024

この記事では、新型コロナウイルス感染症を「コロナ」と略して表記しています。

「With 水」で熱中症予防

これからの季節は、熱中症の危険が高まります。体の調子が悪く「コロナかもしれない」と不安で受診したら、実は熱中症だった、ということも起きかねません。医療現場の混乱を避けるためにも、一人一人が熱中症対策に取り組みましょう。特に、高齢者や子ども、障がい者は熱中症に気づきにくいので、周囲の人からも積極的な声掛けをお願いします。

熱中症分類と症状

| | |
|---------------|---|
| I度（熱失神・熱けいれん） | めまい、立ちくらみ、こむら返り、ボーっとする |
| II度（熱疲労） | 頭痛、吐き気、だるさ（倦怠感、虚脱感） |
| III度（熱射病） | 意識がない、ひきつけ、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない、体温が高い |

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける
こまめに換気し、冷房器具で温度や湿度を調整する。

②状況に応じてマスクを外す
屋外で人と十分な距離（2メートル）を確保できる時は、マスクを外す。負荷のかかる作業や運動をしたときは、周囲の人と距離を十分に取った上でマスクを外す。

③コップ1杯1日8回
いつもはお茶や水で、大量に汗をかいた時は、塩分と一緒に経口補水液で水分補給を。こまめな水分補給が効果的！

④日頃からの健康管理
1日3食しっかり食べて、睡眠で疲れをとる。

⑤暑さに備えた体づくり
体操や散歩で汗をかきやすい体をつくり、暑さに備える。

熱中症クイズに挑戦！

*答えは下にあります。

【第1問】熱中症予防で間違っているものは？

- ①睡眠で疲れをとる
- ②寝る時も冷房を使う
- ③冷えたビールで涼む

【第2問】最も効率よく体を冷やす方法は？

- ①おでこに冷却シートを貼る
- ②脇の下や足の付け根に保冷剤をはさむ
- ③全身に水をスプレーし、扇風機などで風を当てる

【熱中症クイズの答え】
第1問 ③（ビールは、利尿作用による脱水の危険があります）
第2問 ③（①は気持ちいいですが、体は冷やせません。②も効果はありますが、③が最も効果的です）

「With マスク」で感染予防

マスクは、感染予防という面で大変重要な役割を持つ「防護具」です。しかし、口のまわりは感覚神経が密集しており、体の他の部分より暑さを感じやすいため、これからの暑い季節にマスクを着用するのはとてもつらいものです。「With コロナ」の生活では、コロナの感染を過剰に恐れ過ぎず、状況に応じてマスクを外すなど、柔軟に対応することが大切です。

マスクを着用すると起こりうるリスク

▶体内に熱がこもりやすく、熱中症になりやすい（運動時の着用は特に危険）▶マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくい（脱水のおそれ）▶高齢者は口呼吸になりやすく、水分が蒸発する など

不織布マスクと布マスク

不織布マスクは、咳やくしゃみによる飛沫のほか、それらに含まれるウイルスなどの病原体の飛散を防ぐ上で、高い効果を持ちます。布マスクは、ウイルスなどは通すものの、せきやくしゃみによる飛沫の飛散を防ぎ、手指で口や鼻に触れるのを防ぐことから、感染拡大を防止する効果があります。また、のどや鼻を潤し、風邪などにかかりにくくなります。感染が流行していない時は布マスクを着用し、風邪症状などがある時には不織布マスク（2層よりも3層のもの）を着用するなど、使い分けをしてみましょう。また、不織布マスクが市場に出回っている今こそ、第2波、第3波に備えて備蓄をしておきましょう。

2歳未満の子どもにマスクは不要、むしろ危険！

小児科の専門医の団体は本年5月25日、2歳未満の子どもがマスクを着用することについて、以下の通り「危険だ」としてやめるよう呼びかけました。

（公益社団法人 日本小児科医会ホームページより）

- ▶乳児の空気の通り道は狭く、マスクが呼吸をしにくくさせ、肺や心臓に負担がかかる
- ▶マスクそのものや、吐しゃ物による窒息のリスクが高まる
- ▶マスクによって熱がこもり、熱中症のリスクが高まる



また、アメリカのCDC（疾病予防管理センター）も、2歳未満のマスク着用について「窒息するおそれがあるため着用すべきでない」としています。

コロナかな？と思ったときの相談・連絡先

1. 静岡県帰国者・接触者相談センター

☎ 050 (5371) 0562（平日午前8時30分～午後5時15分）
☎ 050 (5371) 0561（土日祝日を含む上記以外の時間）

2. かかりつけ医

必ず電話をしてから受診してください。

相談の目安

- ①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ②発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある人で、次の条件に当てはまる場合 ▶高齢者▶糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD など）などの基礎疾患がある人▶透析を受けている人▶免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人▶妊娠している人
- ③それ以外の人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ず相談してください）

* 「37.5℃以上の発熱」の要件はなくなりました。

「With コロナ」のまちの様子



1時間おきに店内を消毒



乾杯は「寸止め乾杯」で

飲食店

スタッフはマスク・ゴム手袋を着用。全ての席にアルコールスプレーを設置し、1時間に1回、ドアノブなどのアルコール消毒や換気を実施。盛り合わせ料理のコースは個別料理に変更している。グラスを付けない「寸止め乾杯」を推奨中。

協力：和ダイニングすけろく（波津区）



お客さんのマスクを固定（GIRL's HAIR）



フェイスシールドで感染予防（FORTE）

美容院

GIRL's HAIRでは施術中、お客さんのマスクのひもを内側に入れ、テープで顔に固定している。FORTEでは、スタッフがフェイスシールドを着用。また受付時、マスク着用の有無や使い捨て手袋、貸し出し用消毒液などの使用希望を聞き取っている。

協力：GIRL's HAIR（大沢区）
FORTE 横原バームス店（細江区）



適度に間隔を開けてトレーニング



手指の消毒を徹底

スポーツ施設

予約の際、同じ時間に5人以上入室しないよう調整し、来場時の検温や手指消毒を徹底。器具の使用後は、使用者自身に使い捨て除菌シートで消毒してもらい、スタッフも施設内を随時消毒している。窓の開放や大型扇風機などにより換気を徹底。

協力：ぐりんばる フィットネスジム



セミナーはビデオ通話を活用して開催



キャンペーンのチラシ

宿泊施設

6月25日、市内の宿泊業者を対象にセミナーを開催。和倉温泉加賀屋（石川県）総支配人などによる講話や質疑応答を通して、コロナ禍におけるおもてなしを学んだ。また、山梨県および静岡県民を対象に宿泊助成などを行うキャンペーンを実施した（予算に達したため終了）。

コロナの感染拡大は、さまざまな業種の皆さんへの休業要請や教育機関の臨時休業、各種イベントの延期や中止、公共施設の利用制限など、私たちの生活に大きな影響を与えてきました。そのような中でも、感染のリスクと戦いながら、私たちの生活を支えてくれている人たちがいます。そして、皆さんの努力により、市内ではこれまでのところ、コロナ感染者は出ていません。緊急事態宣言が解除された今、私たちの周りでは、徐々に日常が戻りつつあります。しかし、すぐに「Before コロナ（コロナ拡大以前）」の生活に戻ることは難しく、当面の間は一人一人が感染予防の取り組みを行いながら、「With コロナ」の生活を続けていく必要があります。そこで、「With コロナ」のためにさまざまな工夫をしているまちの様子を取材しました。

小中学校

市内の小中学校では、学校ごとに「3密」を避ける工夫をしながら、ほぼ通常の学校生活を送っている。6月から再開した給食の時間には、空き教室や廊下で配膳し、向かい合わないよう前を向いて食べるなど、学校全体で工夫をしている。

協力：川崎小学校



空き教室で順番に並んで給食を受け取る



向かい合わずに前を向いて食べる

子育て支援センター

子育て支援センターは、当面の間、市内在住の人を対象に、予約制で人数を制限しながら開催している。入室する際には、名簿への名前記入、検温、消毒液による手指の消毒、せっけんでの手洗いを徹底している。

協力：子育て支援センター横原



消毒と手洗いは帰るときにもしっかり行う



介護施設

密接してさまざまな介助などを行うため、職員は日常生活から感染予防を徹底。入居者と家族の面会は原則お断りし、面会する場合はガラス越しに携帯電話で会話する。施設内のイベントは、楽しみにしている利用者のため可能な限り開催している。

協力：特別養護老人ホーム 海山荘



ガラス越しの面会



職員有志による「石田座」は利用者にも大人気