



手洗い・マスクの  
着用の徹底を！

あなたとの絆

令和2年  
7月15日号

No.1687



# 春日井

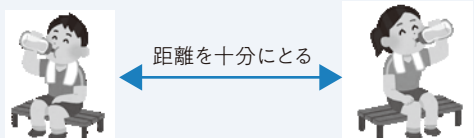
## 暑さを避けましょう

- ☑ 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



## 適宜マスクを外しましょう

- ☑ 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- ☑ マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避けましょう
- ☑ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は特に注意しましょう



## 熱中症予防をチェック！

## 「新しい生活様式」での

## 喉が渴いていなくても 小まめに水分補給をしましょう

- ☑ 1時間ごとにコップ1杯
- ☑ 1日当たり1.2Lを目安に
- ☑ 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



## エアコン使用中も 小まめに換気をしましょう



- ☑ 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、エアコンの温度を小まめに再設定

## 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

- ☑ 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)
- ☑ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック



健康に関わる事業や、社会経済活動の回復に向けて、市の行事やイベントなどを再開していますが、予約制や利用人数の制限など、「新しい生活様式」に沿った方法で行っています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、ご理解とご協力をお願いします。

### 公共施設等利用時のお願い

- ☑ 外出の前に体調のチェックをし、体調が良くないときは無理せず自宅で静養しましょう
- ☑ 運動時以外は、必ずマスクの着用をお願いします
- ☑ 入館時に手指の消毒をしてください
- ☑ ごみは持ち帰ってください