

従業員の皆さん 日々のお仕事ご苦労様です。
今回の「衛生委員会通信」は、衛生講話資料（(株)エムステージ産業保健事業部提供）を参考に
夏のコロナウイルス感染症対策 をご紹介します。

新しい生活様式 実践していますか？

<p>働き方の新しいスタイル</p> <ul style="list-style-type: none"> □ テレワークやローテーション勤務 □ 時差通勤の活用で混雑回避 □ オフィスは広々と □ 会議はオンライン □ 名刺交換はオンライン □ 対面での打ち合わせは換気とマスク 	<p>日常生活を営む上での基本的生活様式</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 頻繁な手洗い・手指消毒 □ 咳エチケットの徹底 □ こまめな換気 □ 身体的距離の確保 □ 3密の回避 □ 毎日の健康チェック
<p>日常生活の各場面での生活様式</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 買い物では？ ● 公共交通機関では？ ● 娯楽やスポーツでは？ ● 食事では？ ● 冠婚葬祭などの親族行事では？ 	<p>1人ひとりの基本的感染対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 感染防止の3つの基本 <ol style="list-style-type: none"> 1. 身体的距離の確保 2. マスクの着用 3. 手洗い ● 移動に関する感染対策

一人ひとりの基本的感染対策


<p>感染防止の3つの基本</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身体的距離の確保 2. マスクの着用 3. 手洗い
<ul style="list-style-type: none"> □ 人との間隔は 2m以上。 □ 遊びに行くなら屋内より屋外。 □ 会話をする際には真正面を避ける。 □ 会話をする際には症状が無くてもマスクを着ける。 □ 帰宅したらすぐに手洗い・洗顔・着替え・(できれば)シャワー。 □ 手洗いは石鹸を使用し30秒以上かける。 	<p>高齢者や基礎疾患があるような重症化のリスクの高い方と会う際には体調管理をより厳重に！</p>
<p>移動に関する感染対策</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 感染が流行している地域からの移動、流行している地域への移動は控える。 □ 帰省・旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合のみ。 □ 誰とどこで会ったかメモ。(発症した時のため) □ 移動先の感染状況、情報を把握しておく。 	

日常生活の各場面別の生活様式

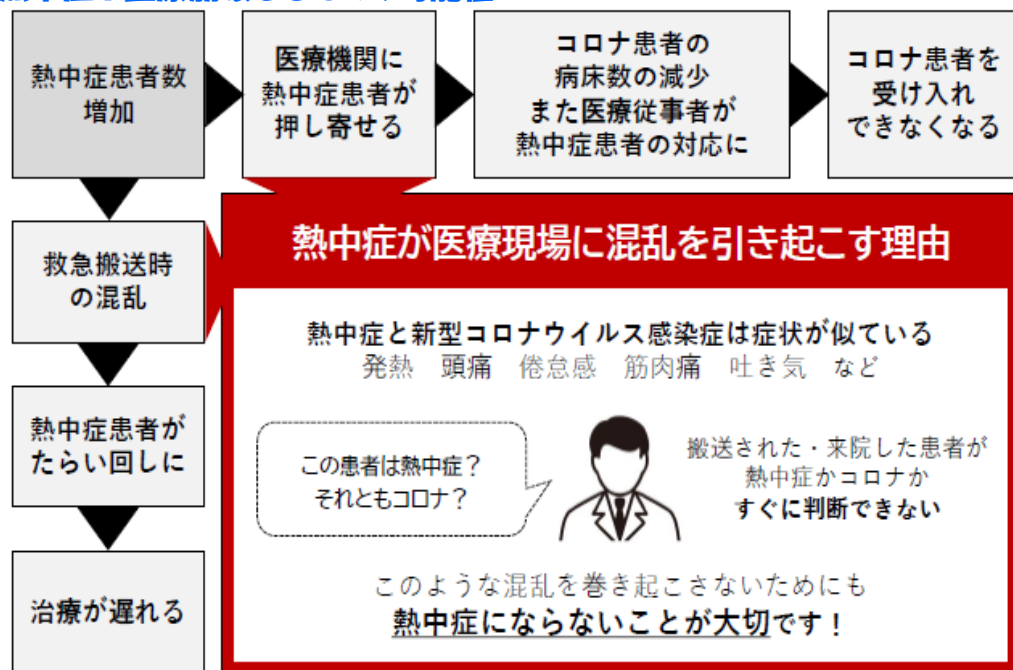
<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 通販の利用 □ 1人または少人数で空いた時間に □ 電子決済の利用 □ 買う物の計画を立てて短時間に □ 展示物の接触は最小限に □ レジに並ぶ際には2mを確保 	<p>公共交通機関の利用</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 会話は控えめに □ 混んでいる時間は避ける □ 徒歩や自転車も併用
<p>娯楽・スポーツ等</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 空いた時間・空いた場所 □ 筋トレやヨガは自宅で □ 1人や少人数でできる運動を □ 身体的距離の確保 □ ハイタッチをしない □ 3密を避ける □ 歌や応援はオンラインで 	<p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 持ち帰り・デリバリーの活用 □ 屋外で食べる □ 大皿ではなく個々に □ 対面を避け、横並びでの食事 □ 会話は控えめに □ お酌や回し飲みはしない
<p>冠婚葬祭などの親族行事</p> <ul style="list-style-type: none"> □ できるだけ少人数で □ 症状がある場合には欠席する 	

新しい生活様式に潜む熱中症のリスク

数ヶ月に及ぶ自粛生活…
実はこの生活によって、私たちの身体は
熱中症のリスクが高くなっているのです！

<p>理由①</p>	<p>「暑熱順化できていない」 長引く外出自粛により身体が暑さになれていないから</p> 
<p>理由②</p>	<p>運動する機会が減少 ↓ 筋肉量が減少…筋肉には水分を蓄える働きがあります ↓ 脱水になる…適度な運動やたんぱく質(肉・魚)を摂取しましょう</p>

熱中症が医療崩壊をもたらす可能性



マスクのデメリット



マスクによる身体への負荷

- ◆ 心拍数や呼吸数の上昇
- ◆ 血中二酸化炭素濃度の上昇
- ◆ 体感温度上昇

高温多湿な環境下でのマスクの着用は **熱中症のリスク上昇**

また、以下のような弊害も起こる可能性があります。

マスクを着用することで喉の渇きに気づきにくい

水分を摂取しなくなるため身体が脱水状態に

気管や消化管などの粘膜の水分量も減少し乾いてしまう

免疫機能の低下 = 感染リスク上昇

マスクの着用について

熱中症と感染予防の両立のために、以下のことを心掛けましょう。

- ✓ 屋外でかつ、身体的距離（2m）が確保できる場所では、**マスクをはずす**ようにしましょう。
- ✓ マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくても **こまめに水分補給**をこころがけましょう。大量に汗をかいたときには **塩分**も補給しましょう。
- ✓ 周囲の人と身体的距離が確保できる場合、マスクを一時的にはずして休憩をとりましょう。

夏用マスクって？

夏用のマスクは通気性と速乾性に優れています。一般的なマスクより、口の周りに熱がこもりにくくなっているので、普通のマスクだと暑い方は試してみても良いかもしれません。飛沫を飛ばさないという観点では同じです。上手く活用しましょう！



エアコンの使用について



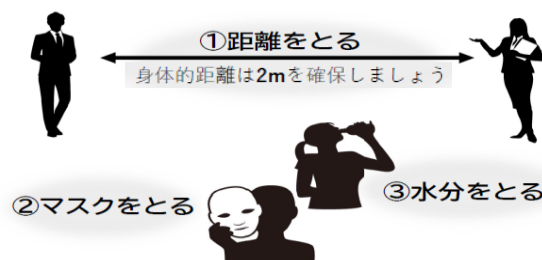
一般的なエアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。新型コロナウイルス感染症対策のためには、冷房時でも窓を開放し、換気を行う必要があります。**換気により室温が高くなりがちですので、温度設定を調整しましょう。**

暑さに備えた身体づくり

- ✓ 暑くなり始めている今から適度な運動をしましょう。
- ✓ **水分補給**をしつつ、無理のない範囲で。
- ✓ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を **毎日30分程度**。



今夏は「3つのとる」で乗り切ろう！



まとめ

1日でも早くもとの生活に戻るためにも、感染症対策と熱中症対策の両立が欠かせません。情報を共有し、もうひと踏ん張り、みんなで頑張りましょう。

最後に、7月から新規感染者が、10代～30代を中心に爆発的に増加しており三重県でも連日2桁の陽性者が出ており、また三重大学でのクラスターも発生しています。若い方については、より一層の注意と対策をお願いします。お盆休みで帰省される方も増える時期もあり三重県として「緊急警戒宣言(8/3～16)」が、出されました。三重県の感染者は、県外由来のものが多く、「持ち込まない！広げない！」事に注意をお願いします。