

那智が丘公民館だより

8月
臨時号

令和2年 8月 1日発行 【第307号】

電話 386-6266

名取市那智が丘三丁目1番地の5

FAX 386-6228

ホームページ

那智が丘公民館

検索

窓口開館時間(平日) 8:30~17:15

新型コロナウイルス感染防止と熱中症予防に努めましょう

8月、暑くなり始めの時期と梅雨明けは「熱中症」に要注意とされています。新型コロナウイルス感染防止と熱中症予防の二重の対応が求められます。そこで、8月臨時号では「コロナ感染防止と熱中症予防」について、名取市保健センターや厚生労働省の情報をもとに予防対策について掲載しました。詳しくは、裏面をご覧ください。

お知らせ

みどり台中学校情報 !

◆みどり台中学校情報コーナー開設

公民館ロビーに「みど中だより・三燦(さんさん)」掲示コーナーを設けました。来館の際、是非ご覧ください。



◆PTA 制服リユース活動への協力

PTAでは、来年度入学予定の保護者のニーズにこたえるため「制服リユース活動」を実施しています。今年は集合バザーが実施されないため、公民館で制服をお預かりすることになりました。ご協力いただける方は10月23日(金)までに那智が丘公民館へご持参ください。

【問合せ先】みどり台中学校教頭 丹野光洋(PTA 事務長)
電話 022-381-2032

切手にしたい「なとり100選」

名取市では「なとり100選」をテーマにしたオリジナル切手を制作します。候補を選ぶアンケートは**8月14日(金)期限**です。公民館ロビーに投票コーナーを設けています。那智が丘周辺では、「那智が丘の大門緑道」「那智が丘から見える夜景」「熊野那智神社・高野槇」が候補に入っています。奮って投票をお願いします。



インターネット利用の方は左の二次元コードを読み取り回答できます。



【公民館ロビー】

那智が丘野菜市 PJ よりお知らせ

毎月、第1・第3金曜日に開催している野菜市ですが、8月の第1金曜日の野菜市は、通常の野菜市に加え特別企画として『**小学生夏休み野菜市**』と銘打って開催します。

日時：8月7日(金) 13時30分~15時 ※雨天なら中止

場所：那智が丘四丁目けやき公園

内容：小学生が野菜市販売を体験します

- ・精算に時間がかかるかもしれませんが **ご容赦を**
- ・14時から、**カブトムシ30匹配布**
- ・**トウモロコシ試食もあります**



【問合せ】：那智が丘まちづくり野菜市代表 高橋範幸 ☎090-5830-3864

※ 那智が丘夏祭り実行委員会からお知らせがありました。毎年8月に開催している「那智が丘夏祭り」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。

《 コロナ感染防止 と 熱中症予防 》

感染症の基本的な対策を習慣づけましょう

- 定期的に換気を行いましょう。(密閉の回避)
- 一定の空間内で、集団にならないようにしましょう。(密集の回避)
- 人と接する際、一定の距離を保ちましょう。(密接の回避)
- こまめに石鹸を使用して手洗いや、手指消毒を行いましょう。
- 必要に応じ、マスクを着用しましょう。
- からだの免疫力を高めるため、十分な睡眠と栄養のバランスのよい食事をとりましょう。

夏期の気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意！

* 周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクをはずしましょう。

(屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時)



ウイルス
感染対策は
忘れずに！



マスク着用時は・・・

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

熱中症は予防が大切！

暑さを避けましょう！

- ・涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動し、水分を補給しましょう。



のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう！



- ・1日あたり1.2リットルを目安とし、1時間ごとにコップ1杯の水分を摂取しましょう。
- ・入浴前後や起床後もまず水分を補給しましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

アルコールで水分補給はできません！

- ・アルコールは、尿の量が増えて、体内の水分を排泄してしまいます！



塩分の摂り過ぎ
にも要注意！

- * 高血圧の人は、特に注意しましょう！

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう！

- ・窓とドアなど2か所を開放。
- ・扇風機や換気扇の併用。



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！

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動しましょう。(「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を行いましょう。
- ・体調が悪い時は、無理せず、自宅で静養しましょう。

急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で
身体を動かす際には特に注意しましょう！

