

Seki Gocoro

2020
06

No.1712

巻頭
特集

コロナと共存する
新たな日常

感染予防を続けよう！

TOPICS

公文書公開・個人情報…………… 6-7P
議会だより…………… 6P
INFORMATION…………… 8-22P
子育てカレンダー…………… 23P



Seki Gocoro 06

コロナと共存する新たな日常

岐阜県内の新型コロナウイルスの感染患者数は、外出自粛や感染防止対策の徹底により減少しました。

しかし、これまでの厳しい感染防止策から脱しても、流行再燃とならないよう、感染を予防する行動を続けていくことが大切です。

感染予防を意識した行動を続けましょう

手洗い



水と石けんで丁寧に洗いましょう

マスクの着用



外出するときは、マスクを着けましょう

換気



こまめな換気で空気を入れ替えましょう

ソーシャルディスタンス



人との間隔をあけるようにしましょう

睡眠と栄養



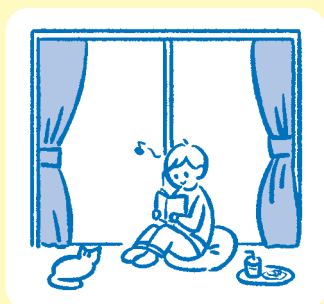
十分な睡眠と栄養をとって、体調管理に気をつけましょう

日常生活ではこんなことにも気を付けよう！

マスク着用による熱中症に注意！

梅雨の時期でも、蒸し暑さが増すため熱中症が起こりやすくなります。特に、今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、外出の自粛を続けたことで体温調節機能が低下していることや、マスク着用で体温が上昇することが原因で、熱中症にかかることがあります注意が必要です。

熱中症発生リスク



外出を控える

- 動かないことで体力が低下
- 外の暑さに体が慣れない



マスク着用

- 体内に熱がこもりやすくなる
- のどの渇きを感じにくい

予防方法

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- 室温28℃、湿度70%を超えないよう、エアコンや扇風機を利用しましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 外出の際は、体を締めつけない涼しい服装で、帽子や日傘などで対策しましょう。

緊急時に、密集を回避して避難する方法を考えておこう！

これからの時期は、雨が降りやすくなり、洪水や土砂災害など、水害の発生リスクが高まります。避難をするときに密集を回避する方法や感染予防に必要な物などをあらかじめ準備しておきましょう。

避難所だけが、避難先ではありません！

- 浸水や土砂災害の恐れがない家庭は在宅避難（2階以上へ垂直避難）
- 親戚や知人宅、ホテルへの避難
- 車中避難（家族限定、少人数、短期間）

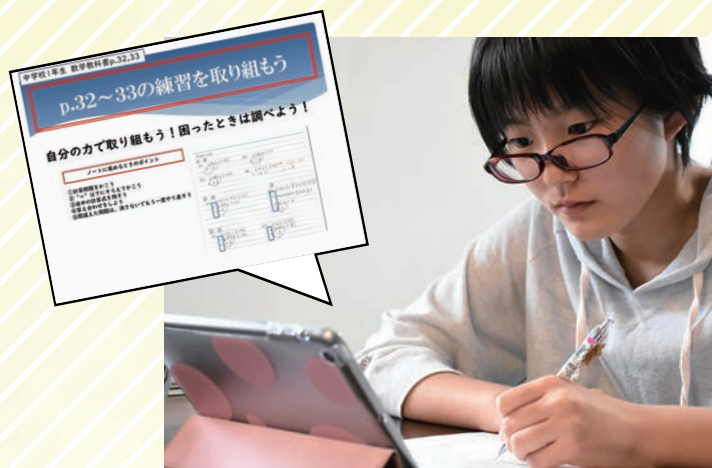


避難するときは、マスクやアルコール消毒、体温計なども持参しましょう。

我慢の時間を有意義に～前向きに楽しく乗り越える！～

新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛の中、自宅での生活を有意義に、充実した時間となるよう取り組んだ市民の皆さんをご紹介します。

市教育委員会から家庭学習支援として配信された授業動画を活用した学習の取組、市の電子図書館を利用した読書など、ICTを用いて日々の生活を過ごした灘さんに聞きました。



授業動画は、児童生徒が興味を持って学習できるよう工夫されており、各教科別の学習ポイントや身につけたい力、教員の紹介などが配信されました。



楽しくて、たくさん
作っちゃいました！

電子図書館で見つけたペットボトルのキャップを使った「ミニチュアスイーツ」のクラフトブックを読み、工作にもチャレンジしました。

ICTを使って楽しく学習！



灘 那月さん（洞戸菅谷）
板取川中学校1年生

毎日、規則正しい生活を心がけ、計画的に勉強を進めることを意識しました。中学校での授業が楽しみだったので、休校は残念でしたが、動画で授業を配信してもらえたおかげで、中学生の雰囲気を感じられ、楽しく取り組むことができました。

電子図書館は、とても興味のある本がたくさんあり、毎日読書に夢中になりました。

親子でチャレンジする時間に！



関市PTA連合会と市民活動センターが企画したプロジェクト「親子おうちで社会貢献クエスト」が実施され、コロナ禍で苦しむ市内事業所・団体の困りごとをお助けするミッションにチャレンジした長瀬さん親子に聞きました。

困っている人を
助けることができ、
うれしかったです！

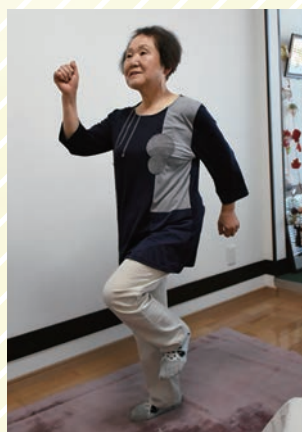
長瀬 恵理子さん
美緒さん
和香さん（神野）

新型コロナウイルスの影響で困っている人のことや、自分たちができる社会貢献など、普段子どもが経験できないことを学べる機会になりました。



新型コロナによる休校で、学校給食で使われる予定だった牛乳や魚が消費しきれない状態に。それらをもらい受け、親子で料理して、SNSに取組を紹介しました。

外出自粛により、自宅で過ごす時間が増えたことで、活動量が減少して体力や生活機能などが低下することを心配し、自主的に体操を続けて健康維持に努めた森田さんに聞きました。



もも上げ運動やボールを使った体操、階段の昇り降り、ラジオ体操などのほか、テレビで放送されている体操も取り入れて身体機能の維持に取り組みました。

おうち時間を楽しく健康に！



森田 喜美子さん（相生町）

友達と一緒に体操やウォーキングができないのは寂しいですが、寝たきりや認知症にならないように、楽しみながら自宅でできる運動を積極的に行いました。