安全ミニ通信　毎月20日は安全の日！　2020年6月19日　発行　Vol　234

新型コロナウィルスと共存する夏の過ごし方

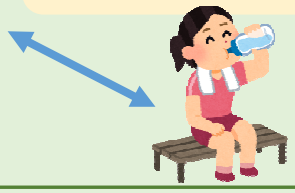
お疲れ様です。
暑い夏が近づこうとしているが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策は続いている状況ぢゃ。
「新しい生活様式」で迎える初めての夏に向けて、注意する点を見てみよう!

熱中症に注意!

◆マスクの着用と外すタイミング

夏場のマスク着用は、熱がこもるなど**熱中症の危険**があります。
マスクは適宜外すことも大切です。屋外で**人と２m以上離れている状態**では
マスクを外して休憩しましょう。また、マスクの着用時はノドの渇きを感じにくくなるため、
意識して**水分補給**を行いましょう。**塩分補給**もお忘れなく。

２m以上距離をとり
マスクを外して休憩



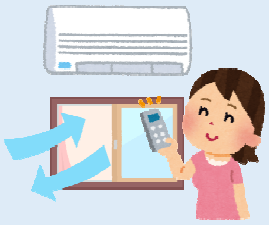
◆体調に異変を感じたら・・・

外出時に少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。涼しい屋内に
入ることができない場合は、**屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動**して身体を休めましょう。

ウイルス対策!

◆エアコンと換気

実は、一般的な家庭用のエアコンは、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対策のためには、エアコン使用時でも窓を少し開けたり、
換気扇を回して**部屋の換気**をしましょう。



◆日頃の健康管理

毎朝、検温して**健康チェック**をしましょう。自分の平熱を知っておくことで、
発熱に早く気づくことができます。そして、体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で
静養することで熱中症対策にもなります。健康管理の第一歩を踏み出しましょう!

新型コロナウイルスと共存する初めての夏を迎えます。特に夏場のマスク着用は慣れない習慣ですが、適切にマスクを外すことも大切なことです。健康第一で夏場を乗り切りましょう!

★今月の安全衛生川柳～今月はコロナ川柳2点！

怖いもの　昔はおやじで　今はウイルス　　岐阜支店　スタッフさんの作品

マスク付け　湿気とたたかう　今日このごろ　　四日市営業所　スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。