

事務所だより

広島県は6月21日から7月11日の期間で「新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策」実施しています。

庄原市においても集中的な感染拡大防止対策に取り組んでいます。それに伴い、東城自治振興センターの施設利用についてもこれまで以上の感染拡大防止にご協力よろしくお願ひします。

7月に入り暑さも増してきます。感染予防はもちろんのこと、こまめな水分補給を心掛け、脱水症状、熱中症予防をしましょう。

当施設に設置してありました自動販売機が撤去となりました。お越しの際は飲み物をご持参ください。



東城自治振興センターをご利用の皆様へのお願ひ



●次の3つの条件が同時に重なる場を回避してください。

- 換気の悪い密閉空間
- 大勢が集まる密集空間
- 近距離での会話や発声をする密集空間

●必要な予防対策

- 発熱などの症状がある人には参加を控えてください
- 来館時の検温
- 咳エチケットの徹底や手洗い、マスクの着用
- 手指のアルコール消毒
- 定期的な換気・換気扇を作動する
- 対面での会話の機会を減らす
- 人と人との距離は2メートルはあける

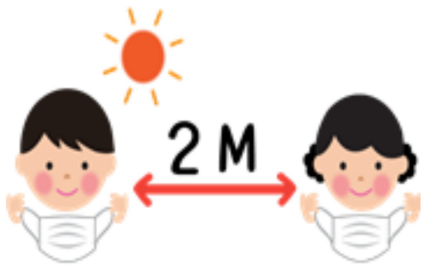
●各部屋にタオルとアルコール消毒があります。

- 人が触れたところの消毒
- 消毒後のタオルは掃除庫にあるバケツにいれてください

熱中症に気を付けましょう



時にはマスクを外して深呼吸



外出時のマスクの着用がすっかり日常となった今日、気温の高い日や湿気の多い時期では熱中症になる恐れがあります。

屋外で人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)が確保できる時にはマスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用しているときは、激しい運動は避け、のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

暑い日や時間帯は避けて、涼しい服装を心掛け、外出などをしてくださいね。



我慢せずエアコンを使用

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。東城では夜間は涼しいこともありますが、日中の室内は暑いことが多いです。湿度の高いときはドライ機能を使ったり、快適な空間を保ちましょう。



しかし、コロナ禍です。家庭用のエアコンは空気を循環させているだけで換気ができていないそうです。一時間に一度5分から10分、二方向の窓を開けて換気をしましょう。

換気扇を使用することも良いそうです。

こまめな水分補給を

こまめに水分補給をすることで熱中症予防だけでなく脳梗塞や心筋梗塞などの予防にもつながります。のどが渇く前にコップ一杯程度の水分を飲みましょう。

ただし、カフェインを多く含む飲み物（コーヒーや紅茶等）、アルコール類、糖分の多い飲み物は水分補給には適しません。お水や麦茶などのカフェインの含まれていない飲み物を飲みましょう。



運動や外でたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液などで塩分やミネラルも一緒にとりましょう。

日頃から健康管理を

最近では体温を測定する機会も多く自分の平熱がどのくらいか知っておられる方も多いと思います。平熱を知っておくことで発熱に早く気がつくこともできます。日頃から自身の身体をよく知り、健康管理を行っていきましょう



屋内で過ごしていても熱中症が起こる心配があります。少しでも体調に異変を感じたら涼しい場所に移動しましょう。屋外では日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。

行事名	とき	7月からの行事内容
ふるさと今昔講座 (講座は会員以外でも受講できます)	7月13日(火) 13:30~	・第2回講座 郷土の歴史 「久代宮氏を訪ねて」 講師 近藤 芳弘さん 会場 東城自治振興センター
	8月10日(火) 13:00~	・第3回講座 郷土の自然と歴史と文化 「広島県の発掘調査から」 講師 広島県埋蔵文化財センター 主任調査指導 岩本 芳幸さん
ウーマンカレッジ	7月26日(月) 10:00~	後日、詳細の案内を送らせていただきます

庄原市東城文化ホール 泥落とし映画会



めんたいぴりり

7月17日(土) ①14:00 上映
②18:00 上映

開場は各回上映開始30分前からです

大人:1,000円・高校生以下: 800円

新型コロナウイルス感染拡大防止のためご来場の際はマスク着用のうえ、体温チェック、手指の消毒にご協力ください。