



荒川区国際交流協会 事務局だより

2020年
7月号

2020年7月8日発行

編集・発行 荒川区国際交流協会事務局

〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 荒川区役所地域文化スポーツ部 文化交流推進課内

HP <http://www.arakawa-kokusai.com>

E-mail: kokusai@city.arakawa.tokyo.jp Tel:3802-3798 Fax:3802-4769

今後の事業予定



～日本語教室・サロンは8月まで休止中です～

5月25日に緊急事態宣言が解除されたことに伴い、6月1日から区内施設が順次利用再開しており、生涯学習センターと日暮里ひろば館については利用再開となりました(職員が常駐しない南千住区民事務所西部ひろば館は、引き続き利用不可)。

しかし、施設の利用にあたっては、室内では人と人の間隔を概ね2メートル以上保つ必要があり、定員もこれままでより少なくなることなどから、日本語教室・サロンは8月末までの休止を継続いたします。

依然として新型コロナウイルス感染リスクは存在し、皆様の健康と安全確保が最優先と考えています。事務局では日本語教室・サロン実施形態の変更も含めた検討を行っており、日本語教室の講師とオンラインでの打ち合わせや、教室・サロンボランティアの方々へ意向調査を行うなど調整を続けてまいります。

9月以降の再開可否については、今後の事務局だよりでも報告させていただきます。



非接触式温度計、フェイスシールド、消毒液を準備するなど、少しでも安全に実施できるよう努めます。



～厚生労働省 HP より「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもいっそう熱中症にもご注意いただきたく、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

（1） マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、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、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

（2） エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、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、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

（3） 涼しい場所への移動について

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することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

（4） 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

事務局だよりを e-mail で配信します！
ぜひ、ご利用ください！

メール配信の方には、事務局だよりをカラーでご覧いただけます。是非ご登録ください。詳しくは事務局へご連絡ください。
e-mail : kokusai@city.arakawa.tokyo.jp

編集後記

4月に某家電メーカーが一般向けに販売を始めたマスク、落選者は次回に自動応募となり、第10回の抽選に当選しました。市場価格が下がった今、50枚送料税込み4千円弱は安くはないですが、日本中がマスクを必要としていた時期に、先鋭的な企業精神でいち早く政府や市場に供給するべく生産ラインを新規構築したことを感謝し、購入を決めました。口コミでは装着感も良いようなので、到着が楽しみです。（安藤）