

## コロナ禍における熱中症対策…熱中症にならないために

長かった梅雨が明けた後、連日暑い日が続いています。東京都においても猛暑日が記録されて、熱中症警戒アラートが発令されるなど、熱中症対策に十分気をつけなければなりません。

また、新型コロナウイルスの感染拡大も依然として多くの感染者が確認されており、引き続き注意が必要な状況です。新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①手洗いの徹底、マスクの着用 ②人との距離を保つ ③「3つの密」を避けて行動を実践しながら、今年は、十分な感染症対策を行い、以下のような熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する



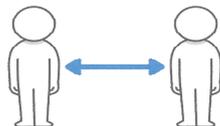
### 4 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅でゆっくり



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避ける



### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



### 5 日ごろから適度に運動しましょう

- ・日ごろから適度に体を動かす
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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



# 技能講習受講生募集中です。

募集科目の資格を取得し、常用就職したい日雇労働者の方は、この機会にセンター3階相談窓口にお越しください。面談後に受講の可否を決定します。

- ◆募集期限 令和3年2月12日(金)まで
- 受付場所：(公財)城北労働・福祉センター 3階
- 受付時間：9:00~11:30・13:00~16:00

※受講者全員に、ハローワークの就職支援ナビゲーターの面談を必ず受けていただきます。  
 ※現在所持している資格の再教育等はありません。  
 ※失業給付金及び日当は支給されません。

※日雇労働者等技能講習事業の目的は、日雇労働者の方が資格を活用して常用就職することです。日払いの就労日数増加や賃金アップを目指すことではありません。この点をふまえて受講をお申込みください。

## ★高齢者等のためのレクリエーション★

【浅草 木馬館】の9月の劇団について

9月の劇団が決まりましたのでお知らせします。

劇団名	座長名	お芝居
ひとみげきだん 一見劇団	ひとみ こうたろう 一見 好太郎 ことの たつや 古都乃 竜也	歌謡ショー 舞踊ショー

【期間】9月1日(火)~9月29日(火) 演目は毎日、日替わりで上演

【上演時間】 昼の部:12:00~ 夜の部:17:00~

※センターカード所有者の方には、9月4日(金)まで演劇鑑賞券又は、銭湯入浴券を配布しています。

(一般の方への配布はすでに終了しています。)

9 月 の カ レ ン ダ ー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	防災の日		ひろば			白露												ひろば	彼岸入り		敬老の日	秋分の日			彼岸明け					
															