

新型コロナウイルス感染症対策

窓開け換気による室温変化を抑えるポイント

- ◆ 外気温が低いとき、短時間窓を全開するよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気をする方が、室温変化を抑えられます。
- ◆ 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温変化を抑えるのに有効です。
- ◆ 開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を防ぐことができますが、燃えやすい物から距離をあけるなど火災の予防に注意してください。



厚生労働省HP参照

自己管理で急激な血圧の変動を防ごう！
冬の高血圧に要注意

■ 高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

1. 食事は塩分を控える

1日3食、バランスの良い食事をする。
塩辛や漬物など、塩分量の多い食品は少量にする。
野菜やきのこ、海藻類、豆類などをとる。

2. 運動を習慣に

週に1回、30分以上の運動を習慣にする。
また、運動する時間がとれない場合でも、暮らしの中で体を動かす機会を増やす。

3. ストレスをためない

十分な睡眠をとる。
のんびり過ごす時間を持つ。
趣味や友人との交流などを楽しむ。

◆ 気をつけたい急な血圧上昇
血圧が上がりにやすいのは次のようなときです。

全国健康保険協会HP参照

受講者募集

旭・健康の駅

月に1回「健康」をテーマに開催しています。
健康の維持・増進を目的とし、健康の駅スタッフが丁寧に指導します。

開催日時 **2月16日(木)**
午前10時～11時

講座内容 **健康講話 らくらく体操**

参加費 無料

持ち物 内ズック 飲み物

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は“無意識に”**1時間に平均23回顔を触っています！** そのうち、目・鼻・口などの粘膜は約44%を占めています。



目3回 鼻3回 口4回

- 外から帰ったら、顔も洗う。
- 手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	$\frac{1}{1万}$ (数百個)
	2回 繰り返す	$\frac{1}{100万}$ (数個)

厚生労働省HP参照

冬期の旭ふれあい館 駐車場

冬期の夜間・早朝は除雪作業のため駐車禁止です。ご理解ください。

2月の旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予定
1	水	ペットボトル
2	木	プラスチック製容器包装類
3	金	燃やすごみ
4	土	
5	日	
6	月	びん
7	火	燃やすごみ
8	水	
9	木	
10	金	燃やすごみ
11	土	
12	日	
13	月	飲食品用缶、古紙・衣類
14	火	燃やすごみ
15	水	燃やさないごみ
16	木	プラスチック製容器包装類
17	金	燃やすごみ
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	燃やすごみ
22	水	
23	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
24	金	燃やすごみ
25	土	
26	日	
27	月	飲食品用缶、古紙・衣類
28	火	燃やすごみ

除雪のお問い合わせは

横手地域課 建設係

☎ 32-2725

