

# 大神公民館だより

大神公民館のウェブ

平塚市立大神公民館

検索

平塚市立大神公民館広報紙

平塚市大神2391-1

☎55-5040 FAX51-1366

令和2年8月発行 No.333

## 熱中症にご注意ください



### 「熱中症×コロナ感染」防止行動のポイント

#### 1 暑さを避ける

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓の解放をし換気を確保しつつ、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、外出時は日傘、帽子の着用
- ・急に暑くなった日は特に注意する



#### 3 こまめに水分補給

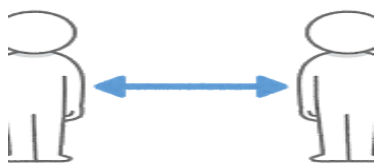
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れず



#### 2 状況に応じたマスクの着用



距離を十分にとる(2m以上)



- ・気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる運動などは避け、周囲との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を

#### 4 日頃から健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は無理をせず自宅で静養



#### 5 暑さに負けない体づくり

- ・気温が高い時間帯や場所は避け、無理のない範囲で適度な運動を(水分補給は忘れずに)
- ・ウォーキングなど毎日30分程度が目安
- ・栄養バランスの良い食事を摂る
- ・十分な睡眠



# 困っていませんか？家庭での学習 ～小中学生のお子さんがある方へ～



平塚市公民館では平常時、家庭教育支援として学びのプログラムを実施しています。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、各種プログラムの実施が難しいなか、公共施設等が学びの支援につながるコンテンツをWEB上に公開してくれていますので、複数回に渡ってその一部を紹介してきました！今回で最終回です。学校が再開しても、当面は分散登校など自宅で過ごす時間も多くなか、お子さんと少し時間を取って学びの時間を過ごしてみませんか。

(※情報は4月30日現在のものです。変更になっている場合があります。)

## ■スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」

スポーツ庁のスポーツメニューや、(公財)日本レクリエーション協会、(公財)日本サッカー協会などへのリンクがまとめられています。

おうちの中で手軽にできる、～ながらでできる運動やレクリエーション、リンク先ではプロスポーツ選手のレッスン動画やメッセージも紹介されています。

お子さんと一緒に身体を動かしてリフレッシュしましょう！

「子供の学び応援サイト」もあわせて見てみてください。

子供の運動あそび  
応援サイト



子供の学び応援サイト



## ■文部科学省「子供の学び応援コンテンツリンク集」

最後に、文部科学省の「子供の学び応援コンテンツリンク集」では、これまで紹介した内容の多くがまとめられています。

他にも放送大学やNHK、民間企業などたくさんのリンクが掲載されていますので、お子さんとの学びの時間に活用してはいかがでしょうか。

## 「～しながら見守り」にご協力ください

ウォーキングしながら、買い物しながら、愛犬の散歩をしながら  
**子どもたちの見守りに地域の皆様のお力添えをお願いします。**

登校中の子どもが被害にあう痛ましい事件が相次いでいます。事件や事故から子どもたちを守るために、見守り活動にご協力ください。夕方の薄暗くなる時間帯、「愛の鐘」を合図に見守りの強化をお願いします。※「愛の鐘」は、10～3月は午後4時30分、4～9月は午後5時30分

★新型コロナウイルス感染症対策の基本として「マスクの着用」を求められておりますが、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合は、マスクを外して登下校できると指導しておりますので、御理解くださるようお願いいたします。

◇問い合わせ先 平塚市教育委員会学校教育部教育指導課学校安全担当 (電話35-8120)



## ❀ 大神公民館からのお知らせ ❀

10月分の公民館利用申込み受付は、**9月1日(火)** 午前9時からです。



この印刷物は大豆インクと再生紙を使用して作成しました