



# 教えて、くしろ! 子ども探検隊!



今日は、「夏のマスク」について紹介します。

問い合わせ先 市役所健康推進課 (☎31-4525)

## ●新型コロナウイルス感染症の感染予防のため夏でもマスクをしなくてはならないの?

気温と湿度が高い中でマスクをしていると、熱中症になることがあるよ。

だから外で運動をするときや遊ぶときは、隣の人と2メートル以上の距離をとることができればマスクを外そうね。



2メートル以上



## ●体育館などの屋内施設でも外していいの?

屋内運動施設での運動は、先生や周りの大人の人に聞いてからにしよう。

屋内でマスクをしているときは、激しい運動は避け、周囲の人と距離を保って、苦しくなる前にマスクを外すようにしようね。



## ●他に気を付けることはあるのかな?

涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子をかぶろう。こまめな水分の補給も大切で、のどが渇く前に水を飲もう。

たくさん汗をかいたら塩分補給も忘れずにしようね。また、日頃からの体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけではなく、熱中症を予防する上でも有効だよ。

体調が悪く感じた時は、無理せずゆっくり休もう。そして、少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給しようね。

急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かすときは特に注意が必要だよ。

マスクをつける前や、外したあとは必ず手洗いをしよう。

参考文献: 「令和2年度の熱中症予防行動」(環境省・厚生労働省 令和2年5月)



## みんなの掲示板

記号の説明

☐日時 ☑場所・会場 ☒集合場所 ☓対象 ☔定員  
☎内容 ☎料金 ☎持参 ☎申込方法 ☎問合せ先 ☎その他

### 催し

#### ◆ふまねっとサロン

☐ 7月16日(木)午前10時～午後0時30分  
☑ 大成寺(米町2-2-6) / ☑ ふまねっと、ストレッチ体操、バンド演奏等 / ☎ 300円(保険料含む) / ☑ ふまねっとサロン(木本☎080-4505-7062)

#### ◆春採公園の自然を再発見しませんか

☐ 7月26日(日)午前10時30分～正午 / ☑ 博物館前 / ☑ 「春採湖・アパッポ」の会(大川☎090-8753-5287)

### 募集

#### ◆マンツーマンで教えます!

パソコン・スマホ てらこやわっと  
☐ 7月25日(土)午前10時30分～午後5時30分 / ☑ 10人 / ☑ インターネット、LINE、ビデオ通話等 / ☎ 1時間1,500円 / ☑ ノートパソコン、スマートフォン、タブレット / ☑ 市民活動センターわっと(☎22-2232)

#### ◆とらいあんぐる946土曜日教室

##### ●トランポリン

☐ 7月18日(土)午後1時～2時30分 / ☑ 2歳前後～小学生 / ☎ 体験500円

##### ●ポッチャ

☐ 7月18日(土)午後1時15分～2時45分 / ☑ 5歳以上 / ☎ 小学生以下300円、中学生以上500円

【共通】☑ サンライフ釧路 / ☑ 詳細はホームページをご覧ください / ☑ とらいあんぐる946(総合型地域スポーツクラブ 熊山☎090-5957-1598)

#### ◆①自衛官候補生②一般曹候補生

##### ③航空学生

受験資格 = ①②18歳以上33歳未満 ③【航空自衛隊】18歳以上21歳未満【海上自衛隊】18歳以上23歳未満 / 試験日 = ①【男子】9月25日(金)・26日(土)のうち1日、【女子】9月27日(日) ②9月18日(金)～20日(日)のうち1日 ③9月22日(火) / ☑ ①通年 ②③7月1日(水)～9月10日(木)に自衛隊帯広地方協力本部釧路出張所(☎22-1053)、市役所防災危機管理課(☎31-4207)へ

#### ◆初心者弓道教室「夜の部」

☐ 8月15日～9月13日の毎週土・日曜 日午後6時30分～8時30分(全10回) / ☑ 鶴ヶ岱武道館 / ☑ 高校生以上 / ☑ 10人 / ☎ 3,000円(道場使用料、傷害保険料含む) / ☑ あれば用具 / ☑ 膝が出ない服装、足袋または靴下着用、スカート不可 / ☑ 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入し、はがきまたはメールで釧路地方弓道連盟(〒085-0816 貝塚2-11-9 和田吉功 ☎090-5988-7889 ☑ wadanoda@hokkaido-c.ed.jp)へ

#### ◆春採湖のオオハンゴンソウ

##### 駆除ボランティア参加者

☐ 7月18日(土)午前9時30分～11時30分 ※雨天順延 / ☑ 春採公園眺湖亭付近 / ☑ 旧科学館側駐車場 / ☑ 公園緑化協会(☎24-0513)

### その他

#### ◆ナースバンクをご利用ください

ナースバンクは北海道から委託されて開設している無料職業紹介所です。相談員が看護職の再就業のサポートをします。お気軽にご相談ください。  
☑ ナースバンク釧路業務支所(☎65-6684)

#### ◆タオル・バスタオル・

##### タオルケットの寄贈にご協力

ご連絡いただければ取りに伺います。  
☑ NPO法人釧路手をつなぐ育成会サン・フラワー(☎43-1039)

#### ◆7月17日は「北海道みんなの日」

##### (愛称: 道みんなの日)

北海道の歴史や文化、風土を見つめ直し、価値を再認識し、道民一体となってより豊かな北海道を築いていくことを目的に、明治時代「北加伊道」の名称を提案した7月17日は「北海道みんなの日」です。詳細は道庁ホームページをご覧ください。  
☑ 北海道くらし安全局道民生活課(☎011-204-5663)

#### ◆中退共制度について

中小企業退職金共済(中退共)制度は中小企業のための国の退職金制度です。掛金の一部を国が助成、掛金は全額非課税、パートの加入もOKです。その他詳細はホームページをご覧ください。かお問い合わせください。  
☑ 中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)

8月号に掲載希望の方は7月3日(金)までに北日本広告社(☎22-0211 ☎25-7791)へご連絡ください。参加料の掲載のないものは無料で参加できます。