

7月になりました。

6月19日より県外への外出自粛が解除されて、人の流れが活発になってきています。

いいかな・・・と思いながらの行動ではありますが、

with コロナ対策の3つの基本を守りながらの毎日です。

前回のおさらいになるかと思いますが、

1. **人と離れて行動をする**・・・2m、（最低1m）空ける
2. **マスクを着ける**・・・熱中症を防ぐため、こまめに水分補給
3. **手を洗う**・・・石けんを使い、30秒程度かけて丁寧に

ソーシャル  
離れて!  
ディスタンス



これを厳守してコロナに負けるな・・・で頑張りましょう。

昨日、冷感マスクを購入しましたが、こんな感じなんだ・・・、

現段階では、別の冷感マスクの購入ができないので、布マスク、不織布マスクよりはいいかな・・・

と実感しました。

今後、ドンドン快適な冷感マスクが発売されると思いますので、積極的に購入し、

マスクの感触を試していきたいです。

熱中症対策として冷感マスクは必要ですね！！

さて、厚生労働省ホームページに「新しい生活様式」における

熱中症予防行動のポイントのエアコンについて説明されていました。

ご参考にして実行していただければと思っています。



## 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。

## 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。

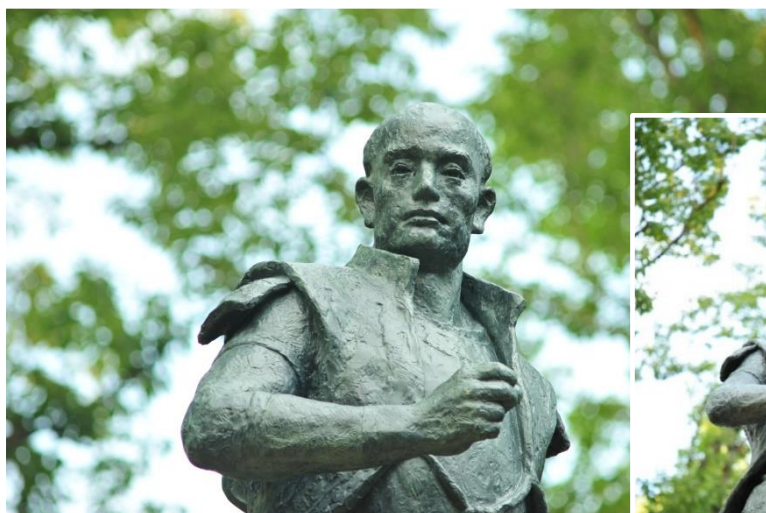


## よろしかったら...

私の住む可児市には明智城跡があります。(可児市羽生ヶ丘地内)

明智光秀が生まれてから落城までの約30年を過ごしたと言われています。

その明智城本丸跡に光秀の命日であります6月13日にブロンズ像が建立されました。



**多くの苦悩を乗り越えて一步前に踏み出す決断を表現しているそうです。**

台座は約 2 メートル、高さ約 2.3 メートルの立派なブロンズ像

私のカメラからのご提供です。

可児市のHPにアングルばっちりのいい写真があります。ご覧ください。

また、『**明智光秀公ブロンズ像 寄附金を募集**』の協力もお願いします。

光秀・・・カッコいいですね。

