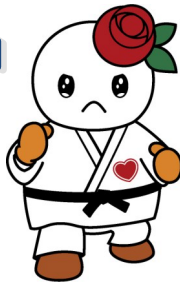




# これからがスタート 新道民スタイル



白石区の皆さん、新型コロナウイルスとの戦いが長期戦になる中、国が示した「新しい生活様式」の実践に向け、道は、新しいライフスタイルとして「**新北海道スタイル**」を呼びかけています。

**一緒に乗り越える力がある**

気が緩むと再度感染が拡大するため、コロナにそなえる新たな生活の習慣化に向け、わかりやすく解説。

緊急事態宣言の解除が出口ではなく、ここからが

新たなスタート地点です。私たちみんなと一緒に考え、繋がりを断ち切らず今まで以上の新しい繋がりの形を作っていきたいですね。

**「ココロとカラダを元気に保つ!!」**

**オール白石！オール北海道!!**

## 大切なあなたと私を守る習慣

### 【1人ひとりの基本的感染対策】

### ◎感染防止の3つの基本



手を洗おう

**まずは手洗い  
せっけんで30秒**

もしも、ウイルスがペンキに例えて見えたら、ペンキが手につくと、手を洗っちゃおうし、汚れた手のままで口や目や鼻にさわらないよね。

こまめに手を洗おう  
(アルコールでの  
手指消毒も可)



マスクをしよう

外出時、屋内や会話する時は、**症状がなくてもマスク**着用。

熱中症対策で、屋外で人との距離が離れているならマスクは外しても可  
ただ、運動してる人の真後ろや周辺は注意



いまは、  
きよりをとって

人との距離は

**2m** (最低 1m)

心の距離を  
ギュッーっと縮める  
遊びに行くなら屋外  
話す時は対面を避ける

### ◎移動に関する感染対策

- ・感染流行地域への往来は控える
- ・旅行や帰省は控えめに
- ・発症した時の為に、  
誰とどこで会ったかをメモする
- ・地域の感染状況に注意



札幌市白石区介護予防センター白石中央 / のぐち・やまもと  
本郷通3丁目南1番35号コミュニティホーム白石内 ☎011-864-5535

# 【日常生活の基本的感染対】



## ○1つの密でもご用心

- ・人が多く集まる場所
- ・狭い場所や人との距離が取れない場所
- ・換気の悪い場所



## ○こまめに換気

**1時間に2回、5分以上**  
各窓とドアなどをあけ  
新鮮な空気に入れかえ！

## ○健康管理/無理しない勇氣

元気でも、朝晩の体温測定と体調  
チェックの記録を  
普段との違いに気づけるよね！



# 【様々な生活場面の実践例】

## ○買い物

- ・1人または少人数で
- ・通販も覚えて利用
- ・電子決済の利用
- ・レジでは前後スペース



## ○食事

- ・持ち帰りや宅配活用
- ・大皿はやめよう
- ・横並びOK対面はNG
- ・おしゃべりは控えめに



## ○娯楽/スポーツ

- ・公園は空いた時間に
- ・ジョギングは少人数で
- ・歌や応援は十分な距離
- ・筋トレやヨガは自宅で
- ・狭い部屋には長居無用



## ○交通機関

- ・会話は控える
- ・混んでる時間はさける
- ・健康的に  
徒歩or自転車



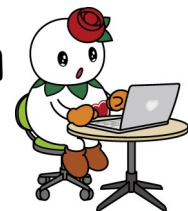
## ○冠婚葬祭

- ・多数での食事はさける
- ・体調不良の際は  
参加しない



## ○職場

- ・テレワーク/時差出勤
- ・ローテーション勤務
- ・オンライン  
会議の活用



←←札幌市が考案した「サッポロスマイル体操」はホームページでご覧になれます。  
介護予防センターは地域の健康サポーターです。教室開催、地域  
活動の支援など、お気軽にご相談お待ちしております。⇒⇒  
☆介護予防センター白石中央☆ のぐち/やまもと

