



洞爺総合支所からのお知らせ

《洞爺地区の健康相談日》

場所：洞爺総合支所 町民相談室

時間：午前9時30分から11時30分まで

8月・・・20日(金)

9月・・・10日(金)

10月・・・8日(金)



手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう

赤ちゃん、自分の健康に不安のある方、
保健師が相談にのります！

・・・2021年の祝日変更について・・・

東京オリンピック・パラリンピック開催に伴い祝日に変更になります。
それに伴い役場の開庁日についても変更となりますのでご注意ください。

祝日名	例年	2021年の特例措置
海の日	7月の第3月曜日	7月22日(木曜日) オリンピック開会式の前日
スポーツの日	10月の第2月曜日	7月23日(金曜日) オリンピック開会式当日
山の日	8月11日	8月8日(日曜日) オリンピック閉会式当日 ※8月9日(月曜日)は振替休日

7月							8月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	開庁日	5	6	7						1	2
4	5	6	7	8	9	10	(8)	(9)	10	(11)	12	13	14	3	開庁日	5	6	7	8	9
1	開庁日	13	14	15	16	17	山の日	16	17	18	19	20	21	10	(11)	12	13	14	15	16
18	(19)	20	21	(22)	(23)	24	22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					24	25	26	27	28	29	30
														31						

海の日 スポーツの日

振替休日

…サロン『つどいお茶の間』…

●日時：7月26日(月)、8月6日(金)、26日(木)

9時から12時まで

●場所：洞爺ふるさと交流センター

●参加費：無料

水分補給のためペットボトルをご持参ください。



お問い合わせ：洞爺湖町役場 洞爺総合支所 TEL82-5111

• • • 洞爺湖芸術館からのお知らせ • • •

《開館時間》 9時30分～17時00分 ◆お問い合わせ

※受付は16:30まで

洞爺湖芸術館 (TEL 87-2525)

<http://www.geijutukan.net/>

☆マスクの着用をお願いします。

夏特別展 佐藤千穂展「La Luz—光—」

■会期 7月10日(土)から9月30日(木)まで

手のひらの宇宙ワークショップ

「木の楽器をつくってあそぼう」～クラッパー(体鳴楽器)づくり～

■開催日 7月17日(土) 13時～

■定員 7人

■参加費 500円

■対象 小学生以上

夏特別展関連事業 「ギャラリーコンサート」

■開催日 7月31日(土)

① 13時 (開場12時30分～)

② 16時 (開場15時30分～)

■演奏 齋藤真知亜さん・律子さん

■定員 ①②とも20人

◆予約受付(電話)7月13日(火)9時～ [必ず事前申し込みをお願いします]

◆コンサート開催中は予約者のみご入館いただけます。

夏休み特別ワークショップ 「道南杉のスツールづくり」

■日時 8月7日(土)

① 10時30分～

② 13時30分～

■講師 原田 泰さん

■定員 ①5組、②5組

■参加費 1組2,000円

■対象 子どもから大人まで

(小学校低学年以下の場合は保護者同伴でお願いします)



・・・新型コロナワクチン接種後のお知らせ・・・

ワクチンを受けた後は、15分以上は接種会場で座って様子を見てください。過去にアナフィラキシーを含む、重いアレルギー症状を起こしたことがある方や採血等で気分が悪くなったり、失神等を起こしたことがある方は30分ほどお待ちください。

接種後、数日以内に現れる可能性のある症状について

接種直後よりも翌日に症状が現れる方が多いです。大部分の方が接種後数日以内に回復しています。疲労や関節痛、発熱など1回目より2回目の接種後の方が、頻度が高くなる症状もあります。

発現割合	症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10-50%	筋肉痛、震寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1-10%	吐き気、嘔吐

ワクチンを受けた後も、マスクの着用など、

感染予防対策の継続をお願いします。

ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、他の方への感染をどの程度予防できるかはまだ十分にはわかっていません。

ワクチン接種が徐々に進んではいませんが、ワクチンを受けた方も受けてない方も共に社会生活を営んでいくことになります。

3つの密（密集、密接、密閉）の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールなど、引き続き感染予防対策の継続をお願いします。

…新型コロナワクチン接種について…

現在、接種券をお送りした全ての方が予約可能です。接種を希望されている方は忘れずにご予約をお願いいたします。

熱中症予防

これからの時期、特に高齢者や子どもは熱中症になりやすいので十分注意が必要です。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ





のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



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



・1日あたり
1.2L (12%)を目安に
ペットボトル
500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

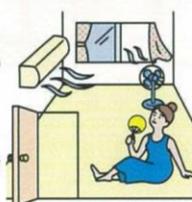


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・**扇風機**や**換気扇**を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動** (「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**