

「新北海道スタイル」構築のため、

引き続き

新しい生活様式の
実践にご協力をお願いします



令和2年6月1日(月)より北海道の緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルス感染症の収束には至っていません。ウイルスとの戦いが長期化する中、引き続き感染拡大防止に向けた取り組みを行う必要があることから、国が示した「新しい生活様式」の実践に向け、北海道では新たなライフスタイルとなる「新北海道スタイル」の定着について呼びかけています。上ノ国町民の皆様も、ウイルスとの共存に備えた新たな生活の習慣化に向け「新しい生活様式」の実践について、引き続きご協力をお願いいたします。



「新北海道スタイル」安心宣言

私たちは、
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、

「7つの習慣化」

に取り組みます！

1. 私たち職員は、マスク着用や小まめな手洗いに取り組みます。
2. 私たち職員は、健康管理を徹底します。
3. 庁舎など町有施設は、定期的な換気を行います。
4. 庁舎や施設の手が触れる共用部分を定期的に消毒・洗浄します。
5. 人と人との接触機会を減らすことに取り組みます。
6. 来庁者及び施設利用者にも咳エチケットや手洗いを呼びかけます。
7. 庁舎及び施設内での掲示やホームページなどを活用し、町の取組を町民の皆様及び観光等で訪れる方々にも積極的にお知らせします。

上ノ国町長 工藤 昇

上ノ国町としても、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「7つの習慣」に取り組みます。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

①暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の湿度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、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
- ・涼しい服装にする
- ・急に熱くなった日等は特に注意をする



②適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



距離を十分にとる



③こまめに水分補給しましょう

- ・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
- ・大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに



④日頃から健康管理しましょう

- ・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、無理せず自宅で静養



⑤暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

