



正しく理解し 思いやりある行動を

コロナ対策のつもりが過剰な反応になっていませんか

問い合わせ 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

コロナ差別でお悩みの人へ

■ 新型コロナウイルス人権相談窓口 (北海道) ☎011・206・0497 (平日9時~17時)

■ みんなの人権110番 (法務省) ☎0570・003・110 (平日8時30分~17時15分)

その他の相談窓口は、市ホームページをご確認ください。 [市ホームページID.1005922](#)

日常の中で無自覚になされる言動による差別や偏見に気付きましょう

- ウイルスは気を付けていても、誰でも感染する可能性があります
感染者や濃厚接触者を過剰に避けたり非難したりする差別や偏見、中にはプライバシーなどの人権を侵害しかねない事例が見られます。相手の立場に立って、正しい知識に基づき、感染者とその家族に思いやりを持って接しましょう。
- 思い込みや過剰反応による差別や偏見をなくしましょう
特定の症状があるだけで感染を決めつけてしまうことや、感染者と同じ職場や学校というだけで差別や偏見の対象となることがあります。思い込みを避けて正しい情報を確認し、科学的根拠の乏しい過剰な反応は控え、冷静に行動するようにしましょう。
- 医学的な事由などにより、新型コロナワクチンを接種できない人もいます
職場でワクチン接種を希望しないと伝えたら、接種せずに感染した場合は解雇すると告げられたなどの事例が見られます。接種していないことを理由に、解雇やいじめなどの差別的な扱いをすることは、許されるものではありません。



問い合わせ 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

冬場のヒートショックに注意!!

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や不整脈、心筋梗塞を引き起こすなど、体へ悪い影響を及ぼすことをいいます。

冬場の入浴では、暖かい部屋から寒い脱衣所に移動して衣服を脱いだとき、体が寒さに対応するために血圧が上昇します。その後、浴槽に浸かると、体が温まり血管が広がることによって急に血圧が下がります。このような血圧の急激な変動がヒートショックの原因です。

寒くなるこれからの季節は、ヒートショックが起こりやすいので、注意と予防が必要です。

ヒートショック対策

- POINT**
- 食後1時間程度空けてから入浴する
 - 入浴前後に水分を取る
 - 浴室・脱衣所を暖めておく
 - 入浴は40℃未満のぬるめのお湯に入り、長湯は避ける
 - 浴槽から急に立ち上がらない



OBIHIRO CAMERA REPORT オビヒロ カメラレポ

新鮮な空気を吸いながら帯広の森の園路を歩く健康講座「健康ウォーキング」取材しました。

講座の前半は、ウォーキングアドバイザーの吉村先生からストレッチや呼吸法、歩く際の正しい姿勢などを教わりました。簡単な心掛けで体の可動域が広がり、参加者の皆さんは驚いていました。後半は、帯広の森・はぐくむのスタッフによるガイドをえながら、1時間程で森の園路約5kmを歩きました。

私も参加者の皆さんと一緒に歩きましたが、感染拡大に伴う外出自粛で運動不足だった体に、程よい距離のウォーキングと、秋の森のさわやかな風や景色がとても気持ちよかったです。「健康ウォーキング」は次年度も開催予定です。ぜひ皆さんも参加してみたいはいかがでしょうか？(10月2日、帯広の森・はぐくむ)

保育士資格を持ちながら保育職場を離れている人や、保育の仕事に興味のある人を対象に、保育の基本を学ぶ講義や市内保育施設の職場を紹介する「保育職場就労支援セミナーおびひろ」を開催し、21人の参加がありました。

参加者からは「blankが長く不安でしたが、職場復帰が楽しみになりました」「あらためて保育士はやりがいのある仕事だと思いました」などの声が聞かれました。講師の横山青葉保育所長は「これまで出会った子どもたちは、全員私の宝物。魅力とやりがいあふれる保育職場で、楽しく一緒に働きましょう。かわいい笑顔の子どもたちが皆さんを待っています」と、呼び掛けました。(10月5日、市庁舎10階)

市政のお知らせを放送しています
◆テレビ 市役所だより (OCTV 11ch) 毎日4回放送していて、市ホームページからもご覧になれます。
◆ラジオ (毎週月・水・金曜日) おびひろタウンインフォメーション (FM-JAGA77.8MHz) 9:15~9:20 おびひろ広報メモ (FM-WING76.1MHz) 9:30~9:35

広報おびひろの感想を聞かせてください
最後まで読んでいただきありがとうございます。よりよい広報紙にするために「こうの方が読みやすい」など皆さんの感想をお聞かせください。
問い合わせ 広報広聴課 (市庁舎3階、☎65・4109、FAX 23・0156、Eメール report@city.obihiro.hokkaido.jp)