

月刊 MARUSHO

2020年 7月号

丸庄発、選りすぐりの情報をお届けします。



withコロナ を考えて業務再開。これからは熱中症にも注意です。

オンラインで
何ができるか
知ると便利なこと
たくさんあります

最近一番使う機会が増えたのが、Zoom や Skype などの Web 会議アプリだったのではないのでしょうか？ Microsoft Teams を社内で使用しているというお話もよく耳にします。その中でも Zoom の利用者が急増した最大の理由は、互いに個人情報を伝えることなく、参加者はアプリさえインストールすればアカウント登録不要で会議に参加できることです。今回は Zoom の機能について簡単にまとめてみました。

Zoomの基本的な機能

1対1・複数人同時ビデオ通話（無料版：最大100人40分間可能）	
チャット機能	バーチャル背景
画面の共有	ホワイトボード

いくつか知っていますか？ Zoomの便利な機能

Zoom独自の機能があり使い方がわかると、とても便利な機能になります。

PCに録音・録画が可能（主・参両方）

会議を録画して不参加者に見せたり、議事録起こしなど。また、セミナーや説明会を録画して、Webにアップすることもできます。

チャットの保存（主・参両方）

会議中に話しながらメモを取る、ブレインストーミングなどに使えます。

主催者：マイ設定でチャットの自動保存をONにしておくで会議終了後に自動保存されます

参会者：チャットの右下のをクリックして「チャットの保存」を押す

ブレイクアウトルーム（主催者のみ）

セミナーなどでグループごとに分かれてワークショップなどができます。事前に分けておくことも、自動で振り分けもらうことも可能です。

設定方法：マイ設定の設定からブレイクアウトルームをONにしておく

※アプリの設定・・・アプリ上の設定

※マイ設定・・・Zoomのサイトからサインインして行える設定

Zoomのセキュリティ対策


セミナーを妨害されないようにするためのセキュリティ対策をご紹介します。

1. 複雑なパスワードを設定する
2. Zoom開催URLを不特定多数が閲覧できるSNSやWEBサイトに公開しない
3. 待機室を有効にして、悪意のあるユーザーを参加させない
4. ミュートの設定 「参加者に自分のミュート解除を許可」をOFFにする
5. 画面共有を制限する ホストのみにする
6. ミーティングロック 開始時に参加締め切りとしてロックを掛ける
7. 退出させる 参加者を選択し、待機室に戻す

まだまだ色々な機能がありますが、今回はその一部を簡単に紹介しました。今後、withコロナで経済活動を続けるためにも取り入れられるものは、どんどん活用していきましょう。

もし、会社の方針で打ち合わせが難しい場合、丸庄でもオンライン打ち合わせを行っております。ぜひ、お気軽にお呼出ください。

「丸庄でできることプロジェクト」で皆さんからお送りいただいた作品を随時アップしています。丸庄情報・千住、足立区の情報もゆるく楽しく掲載中です。フォローよろしくお祈いします！

Facebookも皆さんの  をお待ちしております！





「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント 【厚生労働省】

これから、夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症に注意が必要です。厚生労働省が新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを説明していました。でその中からいくつかまとめてご紹介します。



マスク着用により熱中症のリスクが高まります

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。

熱中症を防ぐためにマスクをはずす条件は

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが

高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

エアコンは止めず、こまめに換気をしましょう

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（2ヶ所以上）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。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を

オフィスでは、周囲を気にしてマスクを外す機会が少なくなり、普段以上に水分を取ることを忘れてしまいます。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。（一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされています）激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩あめなどで塩分も補給しましょう。

まるメルのパックナンバーはこちら▶ [週刊marusho](#) [バックナンバー](#) [Q SEARCH](#)

夏用 マスク

日本製

環境に優しく肌にもやさしい 洗って繰り返し使える
コットン100% クールマスク

接・触・冷・感

高級スーピマコットン(クールファスト®)使用

着けていて
とても気持ちいい上質素材!



耳への負担も軽減

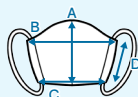
※調節できるように、イヤープバンドは結ばずに出荷いたします。

【素材】 両面コットン100%

【ゴム】 ウーリースピン

【サイズ】

S 子ども向け [A 10 cm × B 15 cm × C 12 cm × D 6.5 cm]
M 女性向け [A 13 cm × B 17 cm × C 12.5 cm × D 8 cm]
L 男性向け [A 15 cm × B 18 cm × C 13 cm × D 10 cm]



UVカット率
94%!



[2枚 1セット]

7月ご注文
特別価格

~~2,680~~ (税込) 円 ▶ 2,180 (税込) 円

送料 無料

サイズ：S・M・L / カラー：10色

1セットの中でサイズ・カラーは選べません

お子様から大人まで
全10色のカラーバリエーション



1.ホワイト 2.ベビーブルー 3.プライムローズ 4.フェザーグレー 5.オーキッド
6.オレンジ 7.グレーモク 8.チャコールモク 9.ナイトブルー 10.ヒプブラウン

内側素材 コットン100% (接触冷感素材クールファスト®)

スーピマコットンに特殊加工したクールファスト®を使用しています。スーピマコットンとは綿花の中の最高級ランクに分類される、超長綿繊維の上質綿の名称です。アメリカの一部でなどで栽培され、しなやかで滑らかな肌触りが特徴です。このスーピマコットンに特殊な加工を施し、糸・編・染の全ての行程で緻密なコントロールを行うことで、高レベルの涼感と着心地の良さを両立させています。また繰り返し洗濯しても接触冷感機能を損なわず、しかも毛羽立ちが少ないのも特徴です。※クールファスト®は日清紡テキスタイル株式会社の登録商標です。

印刷通販サイト「まるイロ」からもご購入いただけます。
<https://www.maruiro.com/cart/orderselect/contents/1233/>