

塩小さわやか通信 (VOL2)

令和2年8月25日
発行者：厚生教養委員会

いよいよ2学期がスタートしましたが、お子様、保護者の皆様、元気よく過ごされておりますか。今年の夏休みはいつもとは違い保護者の皆様もたくさんの戸惑いや不安をお持ちになったと思います。今回のVOL2はwithコロナ時代にご家庭でのお役立て情報をご紹介します。

傾向 (PCR 検査実施数)

	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
福島県	159 人	267 人	196 人	81 人	112 人	201 人
東京都	6120 人	5684 人	4871 人	4141 人	5094 人	3057 人

傾向 (陽性者数)

	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
福島県	7 人	2 人	2 人	1 人	3 人	6 人
東京都	339 人	258 人	256 人	212 人	95 人	182 人

※福島県公式 HP・東京都公式 HP より

上記のように全国的に感染は拡大しており、ご家庭でも感染しないようにこれからも気を付けていかなければいけません。そこでどのように対策をすればよいか改めてご案内します。

「目、鼻、口」からウイルスの侵入を防ぐことが、感染の予防につながります

1. 「三密」を避ける

「密集」、「密閉」、「密接」の三つの「密」を避けて生活をしましょう。

2. 人混みに入る時は必ずマスク着用

人混みに入る時（スーパーに買い物に行く、電車に乗る、バスに乗るなど、近距離に他の方がいる時）は、必ずマスクを着用しましょう。（鼻と顎をしっかりカバーしましょう）。近距離で会話する場合、お互いにマスクを着用していれば感染を予防できます。

3. 「目、鼻、口」を不用意に触らない

「目、鼻、口」を不用意に触らないようにしましょう。「目、鼻、口」を触るのであれば、必ずその前に手を洗いましょう。（石けんと流水、消毒用アルコールの両者が有効です）

4.部屋の換気

部屋の換気を心掛けましょう。(窓や扉を少しずつ継続して開けたり、定期的に広く開けるなど。

5.毎日検温する

毎日体温を測定しましょう。発熱や風邪症状があるときは、外出を避けて自宅で療養しましょう。

6.適度な運動を心掛ける

外出を自粛するとはいえ、ずっと家に閉じこもっていると体力と免疫力が落ちてしまいます。家の周りを散歩するなど、適度な運動を心掛けましょう。散歩、通勤中屋外を歩くときなど、屋外で2m以内に複数の人がいない場合、感染する可能性は低く、マスクの着用は必須ではありません。

・万が一、家族の中に感染した人が発生した場合は？

- 1.可能な限り部屋を分ける。
- 2.家の中でもできる限り全員がマスクを着用する。
- 3.小まめにうがいと手洗いを行う。
- 4.出来る限り換気を行う。
- 5.感染した人が触れたドアノブ・便座などの消毒を行う。
- 6.タオルや食器の共用を避ける。
- 7.感染した人の入浴を最後にする など

・厚生労働省からこんなアプリも出ております

厚生労働省 HP より

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

新型コロナウイルス接触確認アプリとは、新型コロナウイルスの陽性者に自分が知らない間に接触していたことが分かるアプリです。

新型コロナウイルス感染症の陽性者と1メートル以内、15分以上の接触した可能性がある場合にアプリより通知が送られてきます。通知が送られてきた際に自分の症状や周囲の方の状態を入力すると、帰国者・接触者外来等の連絡先が表示され、検査の受診などの案内がされます。このアプリを利用することで、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性が素早く分かり、検査の受診など保健所、医療機関のサポートを早く受けるための方法を教えてくれることがメリットとなっています。

・コロナ差別って！？ご家庭で話してみてください

新型コロナウイルスには「3つの感染症」という顔があり、第1の感染症「病気」、第2の感染症「不安」、第3の感染症「差別」があげられています。

病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながり、負のスパイラルで感染症が広がっています。

それぞれの立場でできることを行い、みんなが1つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

日本赤十字社 HP より

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

・ご家庭が笑顔溢れ楽しく過ごしていけるような情報をお届けします

ご家庭で是非試してみてください

○お気に入りの布でマスクやエコバック作り

○子供も大好き怪談話

○ボードゲーム・レゴブロック・パズル

屋外でも

○魚やザリガニ釣り

○公民館だよりを参考に楽しいイベントに参加する

○県内各地の山と海のアクティビティ

<https://activityjapan.com/search/tohoku/fukushima/>

・こんな相談も

保護者：息子の友達が家に来て大人数で遊んでいる。どうすれば、密も気になるし・・・。

今回のさわやか通信を利用しながらお子様と話しをしてみてください。

今回は with コロナをテーマにした内容でしたが、ご家庭で参考にいただければ幸いです。お子様が元気いっぱい楽しい2学期を過ごせるように、学校、地域、そして私たち家庭も協力し合って見守っていければと思います。