



こんにちは! 村社協です!

今年も早いもので12月に入ってしまいました。今年は年明けから世界規模で新型コロナウイルスが猛威を振るい、4月の緊急事態宣言に始まり、“新しい生活様式”という言葉が広まり、ソーシャルディスタンスやリモートワークなどの新しい言葉にも耳慣れてきました。新型コロナウイルスも第2波、第3波と予測がつかない状況が続いておりますが、私たちが予防として気を付けることは同じ。今号にまとめたことを参考にさせていただき、この冬を乗り越えていきましょう。

今年はとくにインフルエンザ対策を!

インフルエンザの予防接種は受けましたか? インフルエンザは、かぜより感染力が強く、重症化しやすいだけでなく、持病を悪化させる場合があります。特に高齢期にかかるとう、心身の衰え(フレイル)が進行して、寝たきり等要介護状態につながるおそれもあります。予防接種を受けると発症や重症化を予防することができますが、100%防げるわけではありませんので、今回は感染予防のための3つのポイントをご紹介します! 新型コロナウイルス予防のためにもインフルエンザの流行期は感染予防を心掛けましょう。

①「手洗い」をしてウイルスを除去しよう!

- ウイルスから身を守り、周囲に広げないために最も重要なのが「手洗い」です。
- 石鹸で10秒揉み洗いし、そのあと流水で15秒すすぐことで、ウイルスをかなり洗い流すことができます。2回繰り返すとさらに除去することができます。
- 食事の前後等、こまめな手洗いを忘れず、帰宅時は手の他に顔も洗うようにしましょう。



②マスク着用で「咳エチケット」を守ろう!

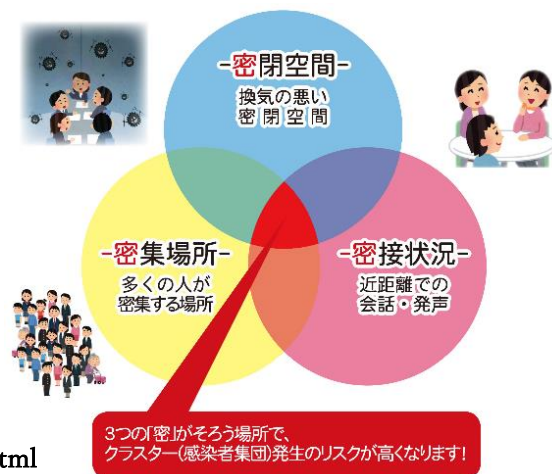
- 咳やくしゃみをするときに他の人に移さないようにマスクなどで口や鼻を覆い、感染を広げないように工夫する行為を「咳エチケット」といいます。
- マスクがない場合に咳などをするときは、手ではなく、ティッシュやハンカチ、袖や上着の内側などで口や鼻を覆いましょう。



③人との距離を保ち「3つの密」を避けよう！

●感染予防の大切なキーワードが「3つの密」。
密閉、密集、密接の「3密」を避けることが、
感染予防を防ぎます。

●1つでも感染の危険は高まりますが、3つの密が
重なると「クラスター発生」のリスクが跳ね上がり
ます。できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。



野木町 HP : <http://www.town.nogi.lg.jp/page/page002794.html>

レッツ! 脳トレ!

今回の脳トレは早口言葉です。早口言葉は嚥下機能や口腔機能低下の予防や向上にもつながります。是非チャレンジしてみてください。

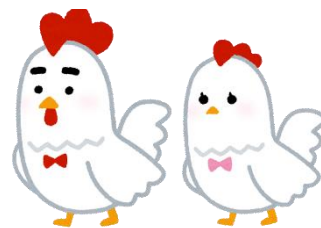
① なまむぎ 生麦 なまごめ 生米 なまたまご 生卵

② しんしゅん 新春 しやん シャン そん ソン しよー ショー

③ にわ 庭には にわ ニ にわとり 羽鶏 が いる

④ かえる 蛙 ぴよ ぴよ こ こ 3 ぴよ こ こ 6 ぴよ こ こ

あわせて ぴよ ぴよ こ こ 6 ぴよ こ こ



アンケートのお返事募集中!

11月号に同封した返信用はがき、子どもたちからの絵手紙にお返事を書いてくださる方をまだまだ募集しております! ご返信くださった方ありがとうございました。子どもたちへのお返事につきましては、また改めてご連絡させていただきます。

【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば
お気軽にご連絡ください!