

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に…

爪は短く切っておこう

時計や指輪は外しておこう

# 私たちにできること

新型コロナウイルスに感染しないために、誰かにうつさないためにはどうしたらいいのか、榛原総合病院の感染管理認定看護師・大石みどりさんに伺いました。

## ウイルスとは

病原体が体内に入って増殖し、個人の免疫力に打ち勝った時に初めて感染症になるので基本的には体が元気ならウイルスに感染しても発病しません。ただし、免疫力が落ちた時には発病してしまうので、免疫力を維持しておくことが重要。外から入って来るものに打ち勝つことはもちろん、入れないことが一番なのでマスクをして防ぐこと、ウイルスはあちこちで手につくので手を洗うことで感染を予防することができます。コロナウイルスにはたくさんの種類があり、本来は風邪のウイルスですが、今はそれが変化して広がっている状況で、一般的な風邪のウイルスとして落ち着くまでにはまだまだ時間がかかりそうです。免疫のない新しいウイルスに対抗するには体が元気であることが最大の力になるので、自分の免疫力を維持できるよう健康でいてほしいと思います。コロナウイルスは普通、飛沫や接触によって感染しますが、空気の流れない所ではウイルスを吸い込んで感染する可能性があるので「換気をしよう」「大勢の人で集まらないようにしましょう」「密接した会話はやめよう」と厚労省でも3密を避けることを呼び掛けています。

## 免疫力を高めるためには

よく食べ、よく寝て、腸内の細菌が体を守ってくれるので、腸を整えておくことが大事です。免疫力は体を動かさないとどんどん落ちてしまうもの。適度な運動も必要で、続けていくことが健康維持にもつながっていきます。

## 手洗いはいつすればいいの？

ウイルスの付いた手で目、鼻、口の粘膜をこするとそこから体内に入ってしまうので、食事の前、トイレの後、外から帰ってきた時など正しいタイミングで手を洗うことが大事です。お互いに声掛けをしながら手洗いを心掛けてください。手はとても汚れやすいので、石けんをつけて30秒間しっかりこすって洗い流す——。一番大事なのはやっぱり手洗いです。目には見えないウイルスをできるだけ体内に入れないようにするため、日頃の衛生習慣を徹底することで感染を防ぎましょう。

## 普段から自分の健康管理を

体温や呼吸器症状など普段から自分の体調を確認しておくことが大切です。「熱がある」「急に咳が出るようになった」「たんが絡む」いつもと違う症状がある時には、かかりつけのお医者さんに電話で症状を伝え、アドバイスをもらってください。

## みんなで一緒に戦おう

誰もが「自分にも起こること」と思って互いに協力し合い、みんなで感染予防に取り組んでいくことが大事です。できるだけみんなで健康でいよう、しっかり対策していこうと続けていくことが大切です。心も体も元気でないとウイルスには立ち向かえないので、「みんなで一緒に戦おう」そんな気持ちで対策していきましょう。手を洗うことがみんなを守ることに自然と思えば自然とできるようになります。思いやりを忘れず、みんなで戦っていけば、その先には必ず明るい未来が待っていると信じています。

榛原総合病院 感染対策室  
感染管理認定看護師・第1種滅菌技師

大石みどりさん

①



流水で手をぬらした後、せっけんをつけて手のひらをよく洗います。

②



手の甲を伸ばすように洗います。

③



指先、爪の間を念入りに洗います。

④



指を1本ずつ、指の間もいねいに洗います。

⑤



親指を手のひらでねじるように洗います。

⑥



手首も忘れずに洗い、最後に流水でよくすすぎます。



# #おうち時間

## 簡単体操で運動不足を解消

気軽に外に出られない状況が続く今、体に不調を感じていませんか？健康運動指導士の半田里子さん、誰でも無理なく自宅でできる体操を紹介します。

福祉課 高齢者福祉部門  
☎33-2105



体操を動画で配信



深呼吸

窓を開け新鮮な空気を取り入れて。ゆっくり吸って吐いてを繰り返して、全身に酸素を送ろう。



グー・パー

手を握って開く。グーで力を入れてしっかり握り、パーでは指先までしっかり伸ばす。



体の末端まで血液を巡らせるイメージで

肩甲骨を動かす



肘を曲げ、腕を後ろに引いて前に出す。肩甲骨を意識しながら動かすのがコツ。肩の可動域を広げる効果がある。

上半身のスイング



半身だけひねってスイング。骨盤周りを柔らかくする効果あり。普段から意識して振り向くときは上半身だけ動かすといい。

かかと上げ



立ったままかかとの上げ下げを繰り返す。上げたら3秒くらい止め、下ろすときは「ドスン」と一気にかかとを落とす感じで。

ふくらはぎを意識して「ドスン」とかかとを落とすことで、骨が丈夫になります。

つま先上げ



つま先を上げ、かかとだけで立つイメージ。すねを鍛える運動。歩くときにつま先が上がるようになり、転倒防止に効果的。

すねを意識してすねが固いとつま先が上がらず、転倒しやすくなる。

足振り



片足で立ち、上げた足を前後に振る。足は上がるところまで。イスを持って体を支えてもOK。歩幅が広がります。

片足上げ



足を上げるための筋力を強化。下半身が強くなります。1日20回以上を目安に、ひざが水平になるまでもも上げましょう。

おへそを意識、お尻にしっかり力を入れて!

## 自分の免疫力をチェック

- 食事が不規則 (朝食を抜く、深夜に食べるなど)
- 肉、魚、野菜のバランスが偏っている
- 早食い
- 肉体的ストレスが多い生活をしている
- 特にこれといった運動をしていない
- なかなか寝付けず、夜更かし気味
- 精神的ストレスを抱えている
- お酒をたくさん飲む
- タバコを吸う
- 入浴はシャワーのみ
- 口の中などの粘膜が乾燥している
- 抗生物質や解熱鎮痛剤をよく飲む

口内炎ができた、口の周りにぶつぶつができた、風邪をひきやすい (なかなか治らない)、疲れが取れない、花粉症や肌荒れがひどくなったなどのような症状が多いほど免疫力が低下しているかもしれません。

コロナに負けないように /

## 免疫力を高めよう!

ウイルスに負けたくない! そんなとき頼りになるのは自分の中の免疫力。なんとなく疲れやすい、運動不足かも…。と気になる人はセルフチェック! もしかしたら免疫力が低下しているかもしれません。ウイルスに負けない体づくりをするためにも、日ごろから免疫力を高める生活を。

### 「免疫力」とは——。

免疫力とは、本来私たちの体に備わっている外敵や内敵から体を守る自己防衛力。低下すると感染症などの病気にかかりやすくなり、免疫力が高い人は、感染症にかかっても軽く済ませることが出来ます。

## 免疫力を高めるためには……

### バランスのよい食事

免疫物質のもとになる魚・肉類、卵、大豆など、たんぱく質を多く含む食品が免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが豊富な緑黄色野菜、エネルギー源になるごはん、パン、麺類など1日3食をバランスよく食べることがとても大切です。

### 適度な運動

運動により血流が良くなると、体温と代謝が上がり、免疫力が高まります。人混みを避けて散歩したり、自宅で週に3日、1回2、3種目ほどの筋トレをしたりすると足腰が弱まるのを防ぎます。スクワットをしたり、イスに座って膝を伸ばしたりももを上げたりするのがオススメです。

### 質の良い睡眠

睡眠時は日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。交代勤務などで、夜間に必要な睡眠時間を確保できない場合は、光環境を完全に昼夜逆転させると日中の睡眠が安定します。また夜中に短時間の仮眠をとるとリフレッシュできます。

### 腸内環境を整える

腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品 (ヨーグルト、納豆、みそなど) や食物繊維 (海藻、キノコ類など) を意識して取りましょう。

### お風呂で体を温める

お風呂で体を温めて血流が良くなると血液中の免疫細胞が体中を巡回し、病原体を撃退します。リフレッシュすることでストレス軽減の効果も期待できます。

### 笑顔

楽しく笑うことによって、体内の免疫細胞の一つであるNK細胞 (ナチュラルキラー細胞) を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。

※感染症の状況は信頼できる情報源から最新の情報を入手するようにしましょう。新型コロナウイルス感染症に関する情報はこちら▷▷▷町ホームページ (www.town.yoshida.shizuoka.jp) へ

## 健康マイレージに挑戦して

よしだ健康マイレージは、皆さんの健康づくりを応援するポイント制度です。18歳以上で町内在住か町内に通学、通勤している人なら誰でも参加できます。毎日の運動や食事などの生活改善に取り組んだり、健(検)診を受診したりすることでポイントをためていきます。お得なポイントをためながら、健康づくりしませんか。

健康づくり課 ☎32-7000



運動は無理のない範囲で適度に立ってやるのが大変な場合はイスに座って、階段があればその一段を使って上り下りを繰り返すだけでも筋力アップの効果があります。大事なのは運動と食事とコミュニケーション。低栄養にならないよう、良質なたんぱく質 (大豆製品、肉類など) を取るように心がけてください。外出ができなくても、電話で誰かと話すだけでも気持ちが明るくなります。気分が良くなれば行動がアクティブにのちよってでも体を動かして、運動不足を解消しましょう。

健康運動指導士

半田里子さん

半田先生監修の介護予防体操のDVD (500円) を販売中。購入希望者は福祉課へ。



# 大人用と子ども用の実物大型紙

——コピーして使ってください——

※町ホームページからダウンロードできます。

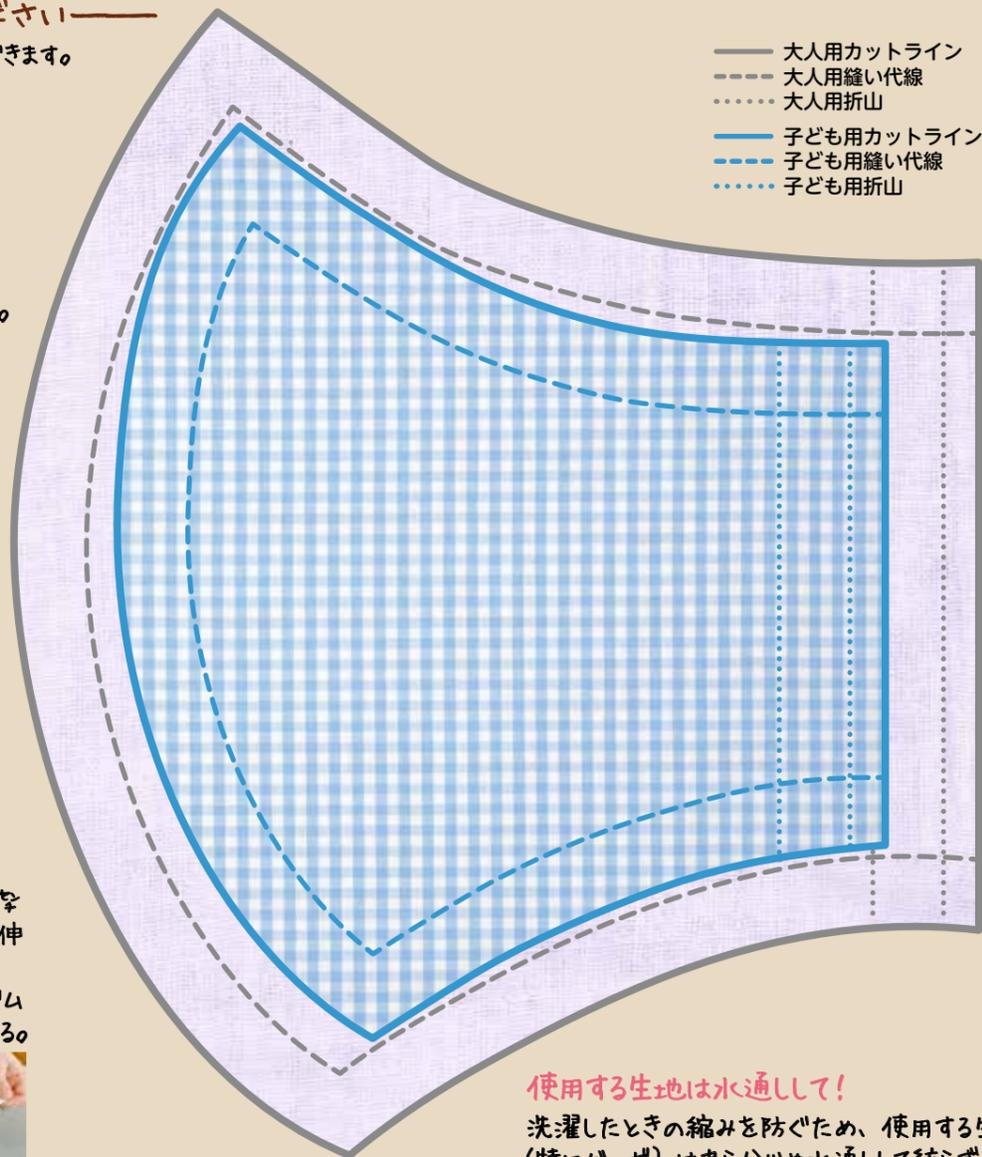
型紙はあくまで目安なので、顔の大きさに合わせて拡大縮小コピーして使ってください。

作り方は大人も子どもも共通。大人用、子ども用共に表布と裏布(ガーゼ)各2枚が必要です。ガーゼがない時は、手ぬぐいやTシャツなど肌触りのいい生地を使ってもOK。必ず中表で2枚を重ね、型紙に合わせて切ってください。

親子おそろいにするのもGOOD! レースやワッペンなどを付けて自分だけのオリジナルマスクに。

## ゴムがない時は...

- ①着なくなったTシャツの袖口を1センチ幅に切って何回か引っ張ると伸縮性のあるゴムようになる。
- ②使い捨てマスクを捨てる前にゴムだけ切りとっておくと再利用できる。



- 大人用カットライン
- - - 大人用縫い代線
- ..... 大人用折山
- 子ども用カットライン
- - - 子ども用縫い代線
- ..... 子ども用折山

## 使用する生地は水通して!

洗濯したときの縮みを防ぐため、使用する生地は(特にガーゼ)はあらかじめ水通して絞らずに干し、アイロンをかけてから使うことをおすすめします。

町ホームページで作り方の動画を再配信中

# おうちでマスク作り

咳エチケットやウイルスの感染拡大防止に有効とされているマスクですが、使い捨ての紙マスクはどこも品切れ。マスクがなかなか手に入らない状況が続いています。そこで、今月は洗って何度も使える布マスクの作り方を掲載。プリーツタイプや立体タイプなどさまざまな布マスクがありますが、ここでは立体マスクを紹介します。ミシンでも手縫いでも作れます。外出の自粛が求められる中で「おうち時間」を利用してマスク作りに挑戦してみませんか?

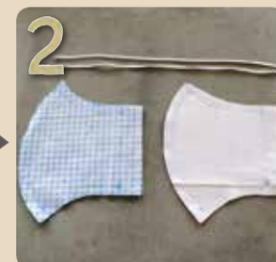


教えてくれるのは...  
吉田中家庭科教諭  
なみ ひら み や こ  
波平美也子さん

材料(1枚分): 表布2枚、ガーゼ(あれば)2枚、マスクゴム、裁縫道具



1 布を中表にして2枚重ね、型紙を置いたらチャコペンシルなどで印をつけてから切る。



2 表布2枚、ガーゼ2枚が必要。縫う所にもチャコペンシルなどで印を付けておく。



3 布を中表にして、1センチの縫い代でマスクの中央部分を縫い合わせる。ガーゼも同様に。



4 立体のため、中央カーブの縫い代に切り込みを入れ、開いて縫い代を割っておく。



5 縫う場所はしっかり合わせて  
カーブに切り込みを入れておく



6 縫って返した所をアイロンで押さえて  
ひっくり返してアイロンで形を整える。上下に押さえるステッチをかけてもいい。



7 裏側を上、両端を三つ折りにして縫う。ゴムを通すところなので、縫う位置を考えて。



8 両サイドに1本ずつゴムを通し、結んでできあがり。ゴムのサイズはお好みで調整して。  
ゴム通しがない時は、ヘアピンを使って

## おうち時間を使ってできるボランティア 手作り思いやりマスクを募集しています

感染症予防にマスクをして行きたいのにどこにも売っていない...困っている人たちのために、自宅でマスクを作ませんか? 福祉課の窓口では、皆さんからの手作り「思いやりマスク」を募集しています。お預かりしたマスクは、町内で障害のある人や一人暮らしの高齢者などに配付する予定です。ぜひ協力をお願いします。

募集期間 6月30日(火)まで  
受付場所 役場1階 福祉課窓口

※上記の型紙を参考に作成してください。オリジナルでもOKです。マスクを作成するときは未使用の材料を使用し、衛生面に配慮をお願いします。

福祉課 社会福祉部門 ☎33-2104 / 高齢者福祉部門 ☎33-2105

マスクを作ってくれた人には、オリジナルのかわいいマスクがありそう! よし吉缶バッチをプレゼントします!



「よし吉手ぬぐい」は町まちづくり公社(北オアシスパーク内)で販売しています。  
●町まちづくり公社 ☎33-2700

## 保育士が「よし吉マスク」を製作 マスクしようね! 園児に呼び掛け

新型コロナウイルス感染防止のため、町内保育園で働く保育士たちが自宅や昼休みの時間を使って布マスクを製作していました。その話を聞いた町内企業の松本印刷㈱は「園児を笑顔にしよう」と子どもたちに人気の町のPR部長「よし吉」がプリントされた手ぬぐいを提供。そのほかシーツやゴムなど職員が持ち寄った材料を使って『よし吉マスク』を完成させました。マスクは町内の保育園や放課後児童クラブで、保育士、支援員が活用。保育士がマスクを着けると「かわいい〜」と園児たちは大喜びで、マスクを製作した保育士は「園児はマスクをすることを嫌がる傾向にあるので、少しでもマスクへの抵抗がなくなればうれしい。感染防止につながりたい」と話しています。



よし吉マスクを着用する保育士 ©わかば保育園

# 特別定額給付金

## 期間内の申請を忘れずに

企画課 企画調整部門 ☎33-2136  
特別定額給付金コールセンター ☎0120-260020

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策において特別定額給付金が支給されます。

- 給付対象** 4月27日に吉田町の住民基本台帳に登録されている人  
※今回の給付金は世帯主が世帯員分をまとめて申請し、一括して受け取るようになります。
- 給付額** 10万円/人
- 申請期間** 5月21日(木)～8月20日(木) (郵送申請、オンライン申請いずれも同じ期間)  
※申請書は5月20日(水)に郵送予定です。
- 申請方法** **1**郵送で  
役場から世帯主あての申請書が届いたら必要事項を記入し、必要書類を添付して同封の返信用封筒で郵送してください。  
申請に必要な書類——  
**①**特別定額給付金の申請書(記入漏れや押印忘れなどに注意してください)  
**②**振込口座確認書類(金融機関、口座番号、名義人が分かる通帳やキャッシュカード)の写し  
**③**申請者本人確認書類の写し(氏名、生年月日、住所が確認できるもの。期限切れのものは×)  
(例)運転免許証、マイナンバーカード、住基カード、パスポート、保険証、受給者証、障害者手帳、学生証など  
※病院等の診察券、クレジットカード、マイナンバー通知カードなどは本人確認の書類にはなりません。  
代理申請には、代理人欄への記載と代理人本人確認書類の写しが必要です。  
**2**オンラインで  
マイナンバーカードを持っている人は、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で申請することができます。詳しくは「マイナポータル」で検索してください。  
※申請は原則、郵送かオンラインの2種類ですが、やむを得ない場合は窓口でも受け付けます。
- 給付時期** 申請書を審査し、給付決定後、速やかに指定した金融機関口座に振り込みます。

### 給付金を装った詐欺に注意して!

- ・町や総務省などが現金の振り込みやATMの操作をお願いすることは絶対にありません。
- ・給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐欺」には注意してください。
- ・町や総務省などが特別定額給付金給付のために、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。
- ・不審な電話、郵便、メールが届いたら最寄りの警察署または警察相談専用電話(☎9110)に連絡してください。

## 飲食店紹介 みんなで応援 お店の味をおうちで!

新型コロナウイルスの影響で客足が落ち込む飲食店を応援しようと、吉田町盛り上げ実行委員会が5月1日、テイクアウト商品を扱う飲食店などを紹介するサイト「#吉田エール飯」を立ち上げました。5月1日時点で21店舗が参加。今後もまだまだ参加店舗を募集し、「ハッシュタグをつけてSNSに投稿して」と呼び掛けています。

飲食店の厳しい状況を聞いて「何かできないか」と思っていました。商工会青年部や榛南青年会議所などの仲間に相談すると、みんなすぐに動いてくれて『吉田町盛り上げ実行委員会』を立ち上げることに。立ち上げから1週間、毎日のようにSNSやWEB会議で課題を検討し合い、なるべく早く応援サイト「#吉田エール飯」をスタートさせようと取り組んできました。まずは吉田の人に町内のお店を知ってもらうのが第一。そして町外にも広がってほしいなと思っています。「必ずチャンスは来る」みんなそういう思いで動いています。コロナはきっかけに過ぎず、これからどんなことがあっても、この強いつながりがあればみんなで乗り越えていけると思っています。地元の味を守るため、ぜひこの「#吉田エール飯」を拡散して、みんなで応援してほしいです。

吉田町盛り上げ実行委員会

こじょうなつみ  
**五條夏未** 委員長

#吉田エール飯のハッシュタグをつけてSNSに投稿しよう!



**新**型コロナウイルスに感染しないように、子どもが家で過ごす時間が増え、日々変化するさまざまな情報によって不安に感じることもあるかもしれません。そんな中で子どもたちはストレスを抱え、いつもと違う行動をとったり反応をしたりすることがあります。子どもと接する大人たちもストレスが溜まりやすくなっています。親子で安心した生活を送るために、できるだけ規則正しい生活を心掛け、睡眠をたっぷりとりましょう。学習や手伝いなど無理のない範囲で日課を決め、室内でできるストレッチや体操など体を動かす工夫をしながら親子で楽しみませんか。

### 室内で子どもとできるふれあい運動遊び (乳幼児期)



やわらかい体づくりに

#### ボートこぎ

膝が曲がらないように足を伸ばして座り、親子で手をつないで最初は小さく、だんだん大きく、リズムよく押ししたり引いたりしてみよう。



足腰づくりに

#### ジャンプでタッチ

子どもに手を大きく振らせ、目標に向かって勢いよくジャンプさせよう。最初は目標を低く子どもの手が届く高さに。慣れてきたら高くしてみよう。



バランス感覚が身につく

#### ぴよんぴよんジャンプ

子どもと向かい合って両手をつなぎ、ぴよんぴよん♪とリズムカルに跳ぼう。最初は親子で一緒に跳んで、両足をそろえて跳ぶのがポイント。



走る、跳ぶ、柔軟、バランスなど

#### 動物ごっこ

動物をマネしているような動きをしてみよう。クマや犬、カエル、アヒル、フラミンゴなどになりきって跳んだり走ったり、楽しく体を動かそう。



バランス、力の入れ方が分かる

#### バランス立ち

親の脚や膝のような不安定な所に立たせたり歩かせたりしてみよう。腰の辺りに手を添えるなど、いつでも子どもを補助できるようにしてください。



投げる力が身につく

#### 新聞紙・タオルキャッチボール

新聞紙やタオルなど身近なものを使って投げ合います。下からゆっくり投げ、徐々に子どもとの距離を広げてみましょう。

ボール遊び楽しい〜!

## #おうち時間

おうちで気分転換。いい時間過ごしませんか?

以前は昼間よく遊んで、よく眠ったんですが、最近はおうちで過ごす時間が長くて、今は運動量が少ないので、毎日ちよつとずつやってみよう



思いっきり遊ばせよう!

### 不安やストレスを抱えた子どもと関わる時は——

- ①子どもが何をしてほしいか、心配なことはないか聞いてみましょう。
  - ②子どもが話すことをじっくり聞きましょう。
  - ③わかりやすい言葉で、正しい情報を説明しましょう。
  - ④自分の力で自分を守るよう、手洗いや咳エチケットなどを楽しく教えましょう。
- ☎健康づくり課(保健センター) ☎32-7000

保健センターでは、妊娠前から子育て期のさまざまな相談に応じています。家の中で過ごす時間が増えるなどいつもと違う状況にストレスを感じている人も多いと思います。妊娠中の不安や子育てで悩んだり困ったりした時は、誰かに話すことでホッとしたり、子育ての見方が変わったりすることがありますよ。電話での相談にも応じています。一人で抱え込まないで、気軽に保健センターへ相談してくださいね。

健康づくり課  
保健師 高橋 唯