町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.136

感染予防について

町立金山診療所
看護師長　長岡由美（ゆみ）

新型コロナウイルス感染症で日常生活においても、感染予防が注目されています。医療従事者である私たちも日頃注意しながら感染予防を行っています。

今回はマスクの役割・正しい着け方・はずし方を紹介します。鼻はもちろん、あごまでしっかり覆うことが大切です。

【マスクの役割】

▼ウイルス・菌を防ぐ
▼空気感染・飛沫感染を防ぐ
▼花粉やほこりを防ぎ、喉を守り健康を守る

【マスクの着け方】

①ノーズピース部分に折り目を付ける。
②ゴムひもを耳に掛ける。
③折り目をつけた部分を中心に顔の形に合わせる。
④マスクの蛇腹をあごの下まで伸ばし鼻と口を覆う。

【マスクのはずし方】

①表面に触れないよう片耳のゴムひもをはずす。
②反対側のゴムひもを持ち顔からはずす。
③すぐビニール袋などに入れ密閉してから捨てる。

『ソーシャルディスタンス』

日本語で社会的距離を意味します。人と人との物理的な距離を保って濃厚接触を避けましょうという取り組みです。換気の悪い空間・多数が集まる場所・間近での会話や発声をする場所の３つの密を避けて生活しましょう。また、不要不急の外出を控える、手洗いうがい、消毒を心がける、外出する時はマスクを着用する、定期的に換気を行うなどが大切とされています。自分や家族を守るためにも感染予防を行いましょう。

診療所では、受診前に体温測定を行っています。受診されるだな応の方の体調に配慮しながら、予約変更や電話での処方などの対を行っていきます。何か不安ことがあれば、ぜひご相談くさい。

□まめに手洗い・手指消毒　□咳エチケットの徹底　□こまめに換気
□身体的距離の確保　□「３密」の回避（密集、密接、密閉）
□毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

Forever in My Town !

いつまでも住み慣れた金山で Part.13

Enjoy My Life !

『お家でも生きがい・楽しみを持ちましょう』

コロナウイルス感染症の予防のため外出機会が減っている中でも、金山町の高齢者の皆さんはお家で介護予防や生きがいづくりをしています。今回はその方法をご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください♪自分らしい楽しみ方で、コロナに負けない生活を送りましょう。

【元気になる方法】

○近所まで散歩

杖やシルバーカーでゆっくり歩きます。
花や新緑を眺め、近所の方と日向ぼっこをしましょう。

○体操

テレビ体操や椅子に座って足上げ、手足の指体操、
階段の昇降等。からだがポカポカしてきます。

○畑仕事、山菜の処理

草取り、石拾い、ぜんまいもみ等。
自分のペースで無理せずに楽しく動きましょう。

○マスク作り

ハンカチや、家にある布を使って作ってみましょう。
家族や知人にプレゼント。

○お口の体操

唇、舌、頬の体操や唾液腺のマッサージ。声を出して音読、よく噛んで食べましょう。

大きな声で「パパパ タタタ カカカ ラララ」「パンダのたからもの」と３回言ってみよう！

不安な事があればお気軽にご連絡ください。

問 金山町地域包括支援センター
（役場健康福祉課内）
☎52-3035

6・7 佐藤 威楓生（いぶき）くん（三枝）

あっという間にいろんな事を覚えて大きくなったね。これからも少しずついろんな事を覚えてできるようになっていこうね。

6・8 正野 爽（さわ）ちゃん（七日町）

チャーシューみたいに旨そうな爽。可愛すぎてパパから喰われないようにね！大好きよ♡

6・29 三上 瑠愛（るあ）ちゃん（入有屋）

とにかく元気100倍の瑠愛ちゃん！これからも可愛い笑顔で健やかに育ってね☺！

5・26 五十嵐 光希（みつき）くん（下向）

いっぱい笑っていっぱい泣いて、健やかに、朗らかに大きく育て！１歳おめでとう！

5・17 天口 唯（ゆい）ちゃん（安沢）

家族みんながゆいのめんこい笑顔に癒されています。これからもお姉ちゃんとともに健やかに育ってね！

5・13 大山 莉緒（りお）ちゃん（下向）

いつもニコニコで我が家の癒しです★兄ちゃん2人と仲良く成長してね。1歳おめでとう★

5・9 小沼 結羽（ゆわ）ちゃん（下中田）

好奇心旺盛な結羽ちゃん♪いろんな事にチャレンジして大きくなってね♡

5・5 高橋 俐空（りく）くん（上台）

良く遊び良く食べ、優しい子に育ってね。産まれてきてくれてありがとう。

はじめてのBirthDay！

5月6月に晴れて１歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します！