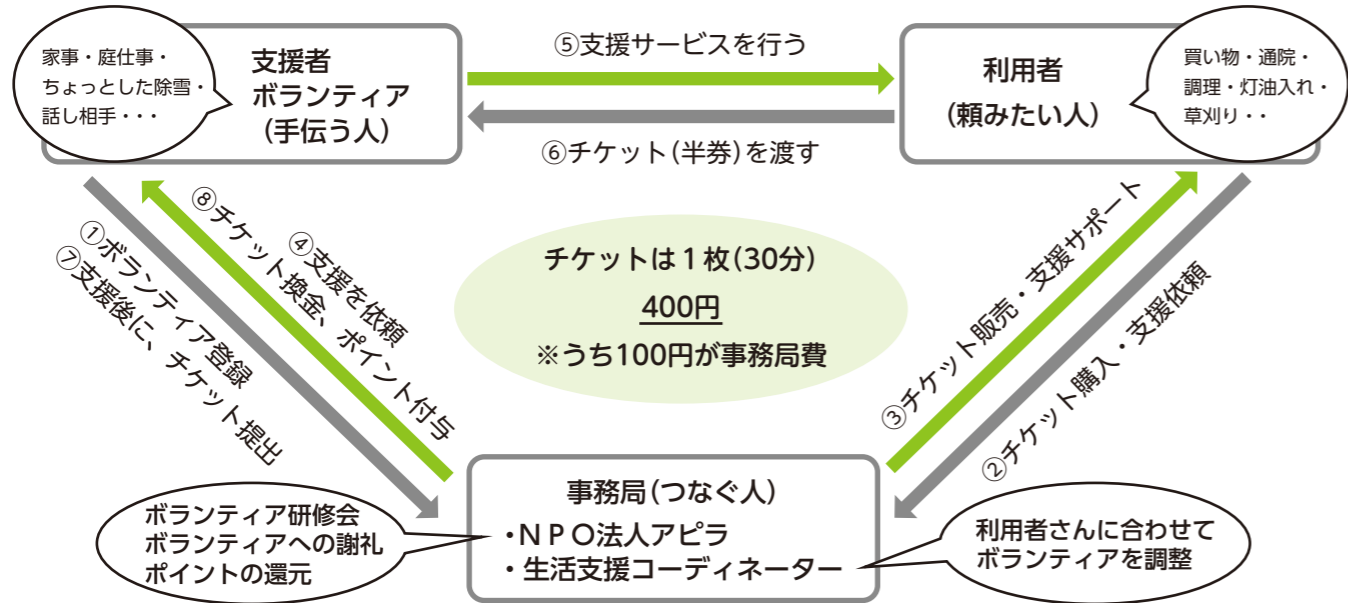


金山町の「支え合い」を形に！

有償ボランティア・ボランティアポイント

はちまきくらぶ

NPO法人アピラ（渡辺尚弘代表理事）は、金山町の委託や補助を受け、介護予防事業や支え合い活動を支援している団体です。アピラは現在、一人暮らし等高齢者の方々が、必要な生活支援サービスが受けられるような、ボランティア等の仕組みづくりを行っています。



ボランティアさんは、健康づくりや介護予防事業に参加する元気な方（60～70歳代）に登録していただいております。愛称は「はちまき」さん。はちまきをキュッとしめて、お手伝いをするイメージです。利用者さんは、買い物・受診の送迎・弁当配達等の希望がある方など。「はちまきくらぶ」の仕組みを実際に運用しながら、みなさんの声を聞いて、より金山町らしい支援体制をつくっていきたくと考えています。ボランティア登録・サービス利用の希望がある方は、ぜひご相談ください。

連絡先 NPO法人アピラ ☎ 080-5876-9614 (渡辺・辻) ※月～金 9:00～17:00  
金山町地域包括支援センター ☎ 52-3035

町立金山診療所だより  
ほっとクリニック vol.140

感染予防について

町立金山診療所 看護師 星川 育子

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防するためには手洗いは基本となります。正しい手洗い方法を身につけて、習慣化することが大切です。

感染する多くは、手に付着した細菌、ウイルス等が物に付着し、そこからまた手を介して、鼻や口、目から体内に入る原因です。多くの細菌、ウイルスは、手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、感染拡大のきっかけとなります。手の見た目が汚れていなくても細菌、ウイルスが

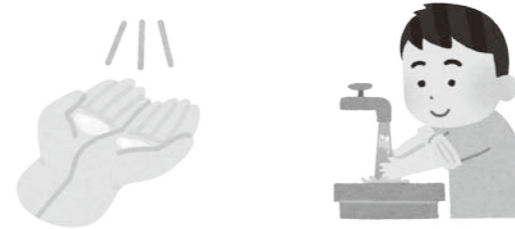
付着している可能性があるため、石けんと流水できれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえます。

洗い設備のない場所や建物の入退室時などは、アルコール手指消毒剤の利用が重要となります。アルコール手指消毒剤は、短時間で細菌からウイルスまで幅広い微生物に有効で、通過菌に対する効果が優れています。石けん液での手洗いで落ちた菌が皮膚に残った菌をアルコール消毒剤により除去できます。

日常的に行う手洗いについて紹介します。

食事の前やトイレの後など日常的な行動に伴った手洗いの法です。石けんと流水を使用して汚れや有機物及び通過菌の一部を除去します。ポイントは、しっかりと石けん液を泡立てること。泡立てることで、手全体やしわなどに石けん液がいきわたりやすくなります。正しく手洗いをするためには約30秒かかります。タイマーなど

手洗いのあとは、  
アルコール消毒剤でしっかり除菌！



用いて、30秒の手洗いを実感してみてください。手洗いが不十分になりやすい部位は、親指や指先、指の間、手首、爪の間などです。丁寧に手全体をこすり洗う手洗いを実施しましょう。

感染予防には手洗いが重要となります。自分自身と周囲の人を守るため、正しい手洗い、アルコール手指消毒剤を実施し、感染予防に努めましょう。

Q 防災クイズ

日本国内で観測された最大風速は次のうちどれでしょう。

- ①52.5m/s
- ②62.5m/s
- ③72.5m/s

答え ③72.5m/s

1942年(昭和17年)4月5日に富士山観測所で記録されました。なお、瞬間最大風速は同じく富士山観測所で1966年(昭和41年)9月25日に91.0m/sを記録しています。

風の強さと人・物への影響

平均風速 (m/s)	影響(人)	影響(屋外・樹木)
10～15	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。
15～20	風に向かって歩けなくなる。転倒する人も出る。高所での作業は危険。	電線が鳴り始める。看板などが外れ始める。
20～25	何かにつかまっていなくて立ってられない。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下、飛散する。道路標識などが傾く。
25～30	飛来物によって負傷する恐れがある。	
30～35		
35～40	屋外は危険	
40～		多くの木が倒れる。電柱や街路灯で倒れるものがある。倒壊するブロック塀がある。

テレビのニュースなどで「最大風速〇〇m/sを観測しました」といった言葉がよく使われています。

風速とは、大気(空)が移動する速さをいい、秒速(1秒間に何m移動したか)で表します。例えば風速10m/sであれば1秒間に10m移動することになります。天気予報で使われる「風速」は、気象用語で「10分間の平均値」をさし、平均風速ともいいます。また、「瞬間風速」は「3秒間の平均値」をいいます。風の吹き方は、絶えず強弱があるので、瞬間風速のほうが観測値は大きくなります。

風速によって、どんな被害が予想されるのか具体的に分かるので、天気予防を見る時の参考にしたり、台風時の避難の準備に役立ててください。

第1回

風速ってなに？

防災  
高めよう自助の力

