



手洗いをしっかりしましょう!

人がウイルスに感染する要因の多くは、手に付着したウイルスが、物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることによって起こります。日々の生活ではドアノブや手すりなどを介して、手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。

手は見た目には汚れていなくても、ウイルスが付着している可能性があるため、せっけんと流水できれいに洗い流す習慣をつけることが最も有効な手段になります。

先日集団感染が発生したダイヤモンドプリンセス号で救助にあたった医師や政府職員らの感染が相次いだ中、自衛隊2700人は感染者0で任務を終えたそうです。

難しいプロの技は、真似ができませんが、簡単に取り入れられることは、活用してみてもいいのではないでしょうか?

家庭の中にウイルスを持ち込まないためには帰宅後、上着は玄関で脱ぎ、すぐにお風呂場で入浴、うがいをするのも効果的でしょう。



マスク難民



めでたやにいらっしゃるお年寄りは車に乗って買い物に行けない方も多く、マスクがないとお医者さんに行けないから、あったら買ってほしい、毎日本体を測らないといけないから体温計を…と頼まれることも多くなってきました。

当初、めでたやでも使い捨てのマスクを無料で配布していたのですが、在庫も尽き、ここ1か月は店頭で箱マスクを販売しているのを見るのが全くありませんでした。

ごくまれに見つけても7枚入り500円おひとり様1つ限り。これでは頼まれている人みんなにいきわたりません。仕方なく割高なものをインターネットで頼んでも、すぐには届かない。

無ければ、作ればいいじゃないか!と試してみたものの、今度はマスクを作るゴムなどの材料がない。材料を見つけても、裁縫の腕がない(これは私の技量の問題)

そんな中、マスクを作ったから、欲しい人にあげて!とたくさんの手作りマスクを持参してきてくださるお客さんがいらっしゃったり、新平林小学校ボランティアのお母さん方が児童全員分のマスクを、手作りしているんだよという話を聞き、必要なものが手に入らず、モヤモヤしていた心が、温かくなりました。

今、それぞれが出来る事を、各々で考えて、行動するきっかけになれば、もっと住みよい砂山地域になるかもしれませんね!



～自衛隊式手洗いの方法～

- ① 手のひらでせっけんをよく泡立て、手首、手のひら、手の甲を洗う。
- ② 親指だけを洗う。次にその他の指を洗う。
- ③ 指をそろえて爪の先を洗う。
- ④ 爪の根元を洗う。

※ 順番が決まっているのは洗い残しを防ぐため。調理や治療をする際は、肘まで洗うそうです。

※ ハッピーバースデーの歌を2回歌うとちょうど30秒で手洗いに適した時間になるそうです。



これって「不要不急」？

4月16日に緊急事態宣言の対象地域がこれまでの7都道府県から全国に拡大されました。

「最低7割、極力8割の接触削減を実現しなければならない」とは言われても、日常生活に買い物はどうしても必要不可欠なものです。そのため買い物は不要不急に当たらないとされていますが、これでいいの？と疑問に思うことも…

めでたやスーパーのように大きくなく、来店されるお客様も顔見知りばかりの小さなお店ですが、買い物かごを消毒したり、1日に何度も換気したり、私自身もお店も考えられるだけの予防措置をしています。これが結構大変。

人が多く集まる大手スーパーはクラスター化しやすく、飛沫感染予防や手指消毒の徹底など安心、安全に買い物していただけるよう、いつもの業務プラス細かなところにも神経を使っている様子が見受けられます。

お客様も、事前に買い物する品物をメモして効率よく買い物し、必要以上に滞在する時間が長くないよう、努めているように思います。



でも…感染症流行中も休業しないスーパーを「家族で出かけられる場所」と思っていますか？

と思いませんか？



買い物は不要不急には当たらないとされていますが、家族総出で行く「要」や「急」は、ないように思われます。核家族で、子守をしてくれる人がいないなど様々な事情はあると思いますが、スーパーはレジャーランドや遊び場ではありません。有事の状態であれば、家族みんなでお買い物をしている姿がとても微笑ましく思うことと思います。薬も治療法も確立されていない感染症が流行している現在、家族を守れるのは、皆さん一人ひとりの心掛け次第です。自分は大丈夫と思っていても、感染者が増えたら、病院や医師、看護師の負担も増え、通常の病気やケガの治療にも、支障が出ることも考えられます。

みんなで買い物に行っても、お店に入るのは1人だけにするなど、工夫してこの状況が長引かないように心掛けたり、「風が吹けば、桶屋が儲かる」的な想像力を働かせ、最悪を想定して万全を期すほうが、安心ではないでしょうか？



～不要不急とは？～

重要ではなく、急ぎでもないということ

- ◆ どうしても出かけないといけない用事が考える
- ◆ 命にかかわらない外出すべてが不急の外出だと考えて、「とにかく家にいる事」が基本



すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたら、お気軽にお問合せください。☺

Eメールアドレス:sunayama-shien@sea.plala.or.jp☺