

# すなやま支援員

VOL.28

だより



令和2年9月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

## 福田の茶の間が始まりました!!



福田集落では、老人クラブが解散し、みんなで集まって話す機会が減ることを危惧し、区長の田中重雄さんを中心に、9月17日(木)から“福田の茶の間”が開催されることになりました。

福田の茶の間は、どなたがいらっしゃっても OK な開かれた明るい雰<sup>しころやま</sup>囲気の中、元鋸山部屋で地域おこし協力隊の“臥牛山”さんによる、相撲講話とちゃんこ鍋試食会と保健師さんの健康についてのお話を聞きながら、終始、和やかに行われました。

秋には収穫祭も計画されていて、集落の皆さんに楽しんでもらえるような企画もあるそうです。楽しみです！



塩味のちゃんこ鍋や健康についてお話を聞きました！

## 平林小学校大運動会

合併してから、初めてとなる“平林小学校”の大運動会が9月26日(土)に行われました。

「平小最初の運動会 歴史をつなげ!138!」をスローガンに、元気いっぱい様々な競技が行われました。当日は少し不安定なお天気でしたが内容を縮小して行うことが出来ました。

子どもたちは元気いっぱい、一つになって大きな声で応援をしていました。



# ウイルスは体に入れないことが大切

## ■細菌とウイルスの増え方

みなさん、細菌とウイルスの増え方の違いはご存知ですか？

	細菌	ウイルス
増え方	自ら栄養を摂取して単独で増殖して生きられる	単独で増殖できないため、動物などの細胞に侵入して増殖する

自分で増殖していくのが細菌

細胞に寄生して増殖するのがウイルス

↓  
粘膜から体に入れないことが大切！

細菌は一定の条件下（栄養・水分・温度）であればどんな所でも単独で増殖できます。物を腐らせたりする原因がこれですね。

一方、ウイルスは、生きた細胞がなければ増殖できません。生きた細胞を利用して自分のコピーを増殖させます。増殖したウイルスは細胞を壊し、また次の細胞に移っていくため爆発的に増えていきます。ウイルスを自分の細胞に入れないことが大切です。

## ■重要なのは手洗い

ウイルスは粘膜（口・鼻・目など）から体に入り込みます。手で目や口に触れてしまうことにより、感染する場合があります。手のウイルスの数は、手洗いの方法によって激減します。みなさんの手洗いはどれくらいウイルスを減らせているか見てみましょう。

手洗いの方法	残存ウイルス数	残存率
手洗いなし	約百万個	100%
流水で15秒手洗い	約1万個	約1%
ハンドソープで10秒または30秒手洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個	約0.01%
ハンドソープで60秒手洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個	約0.001%
ハンドソープで10秒手洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数个	約0.0001%

出典：森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 一部改変

まずは手に付着するウイルスを減らすことが感染予防には大切です。洗い残しの多い指先や指の間等を重点的に洗って、細菌やウイルスの感染を防ぎましょう。



画像出典：政府インターネットTV (<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)

村上市神林支所 地域福祉室  
保健師 千葉  
☎0254-66-6113

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い合わせください。  
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp