

コロナ禍に入ってから2度目の秋を迎えました。  
皆さんの中には、自粛生活が長引いたこともあり、コロナの限界を感じた人も多かったのではないかと思います。  
今は少しずつ落ち着きを取り戻しつつある日常生活ですが、今後も油断することなく注意が必要です。  
そのような中で先日、町内の各小学校では手指消毒や会場の換気などの感染症対策のもと、学芸会が実施されました。  
子どもたちは、通常の勉強はもちろんのこと、学芸会で発表する劇や演奏の練習に悪戦苦闘しながらも、いやな顔一つせずに、それぞれが一生懸命に練習と準備をしていました。  
本番では、練習の成果を遺憾なく発揮して、本来の力以上のものを出ることができ、子どもたちにとっても、自分たちの成長を感じることでできる学芸会になったのではないのでしょうか。



地域おこし協力隊  
ふるさと学習支援員  
久保田 智子さん

※地域おこし協力隊でのコーナーを順番に担当していきます。お楽しみに。

運動を取り入れることによって次の4つの効果を感じていただけたらと思います。  
①体を動かすことによって、アドレナリンの分泌を促進し、気分がリフレッシュされて、やる気の向上につながる。  
②継続することによって、筋肉がついてきて日常の動作が楽になること。  
③筋力がついてくると免疫力が上がって風邪などの予防に繋がる。  
④姿勢が徐々に改善されていき、体のラインがきれいに保たれて、気分転換につながる。  
家事やテレワークの合間の時間などに、気分転換の意味も含めてやってみてはいかがでしょうか。



## Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

## Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきになったら～



あべ  
きさき ちゃん

保育所の先生



みやけ  
しゆり ちゃん

保育所の先生



おの  
はるま くん

保育所の先生

## Everyone's infirmary

みんなの保健室

### 今年の冬も感染症対策を！



新型コロナウイルス感染症に加え、冬季はインフルエンザやノロウイルスも流行しやすい時期です。心身の健康を大切に、予防できる病気はしっかりと防ぐことができるようにいま一度、感染症対策について確認しましょう。

### ●対策のポイント

#### インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

#### 正しく使おうマスク！



①鼻の形に合わせ  
すき間をふさぐ  
②あご下まで伸ばし顔に  
すき間なくフィットさせる

#### ポイント 会話時は必ず着用！

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

#### 目指そうゼロ密！

一つの密でも避けましょう！！



**密接** マスクなし× 大声×  
**密集** 大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×  
**密閉**

出典：首相官邸HPより（一部改正）

#### こまめにしよう

### 手洗い・手指消毒！

こんなタイミングでは必ず！

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント  
指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう！

- ・人との距離を保ち、3つの密（密接・密集・密閉）を避ける。
- ・マスクを着用し、咳エチケットを守る。
- ・こまめな手洗い（1回30秒以上、石けんと流水で丁寧に）、手指消毒を行う。
- ・規則的な生活習慣とバランスのよい食事をとる。
- ・インフルエンザは予防接種で重症化を防ぐ。

#### ノロウイルス

- ・食品はしっかり加熱処理を行う。目安は中心温度が85～90℃で90秒以上加熱する。特に二枚貝（カキ、アサリ、ハマグリ、ホタテ、ホッキガイ）は十分に加熱を行う。
- ・まな板や包丁などの調理器具は熱湯で消毒を行う。
- ・トイレの後や調理、食事前後は特に丁寧に手洗いをを行う。



岡保健福祉課保健係