八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

さわやか

2020年6月22日
第２８１号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さわやか

緊急事態宣言解除後すぐに
北九州市で

「第2波」発生か！クラスターも

気が抜けない日常がつづく・・・

北九州市で、新型コロナウイルスの新規感染者が再び増え始め、「第2波」への警戒が強まっています。

市では五月二十二日まで三週間以上感染者ゼロが続いていましたが、五月二十三日にから十九日連続で、計一四七人の感染が確認され、一桁台は九日連続となりました。（六月十日現在）

五月二十八日以降、連日三桁となっているＰＣＲ検査数はさらに増え、三日が過去最多（六月五日時点）の三〇七件となったほか、二、四、五日も二二五～二七八件のＰＣＲ検査を行ないました。

五月二十三日から六月五日までの感染者一三五人のうち、無症状者は七十一人で、多数のＰＣＲ検査によって発症前の感染者を捉えていることがうかがえます。

また、一三五人のうち感染経路が不明なのは五十三人。日別の新規確認は減少傾向にあるとはいえ、四日の六人は全員が感染経路が分かっていないなど、連日一定数の経路不明者が含まれる状況が続いています。

また、四ヶ所の医療機関で、クラスター（感染者集団）が発生しており、市は厚生労働省のクラスター班と共同で、調査及び分析を進めています。

市では四月初旬、地元の医療機関で院内感染が理由とみられるクラスターが発生し一時、緊張が高まったが、その後は感染者数が減少し、四月二十九日の一人を除くと、四月二十四日から五月二十二日まで新規感染者ゼロの日が続いていました。

まだまだ、気が抜けない日常が続きます。コロナウイルスが早く終息することを願って、一日一日気を付けて生活していきましょう。

（インターネットより抜粋）

災害状況に応じて命を守る行動をとろう

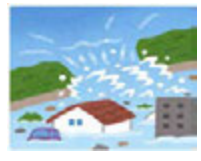
新型コロナウイルス感染症対策の「新しい生活様式」が求められる中、自然災害が発生しやすい季節を迎えます。災害は、いつ、どこでも起こり得ます。自分と大切な人の命を守るため、お住いの立地条件を知り、警戒レベルなどの防災情報を入手して、臨機応変に対応しましょう。

川

河川の浸水想定区域に住んでいる人

建物や道路が浸水する前に避難

増水した川が氾濫すると周辺の家屋が浸水したり、押し流されたりすることがあります。



もし逃げ遅れたら　自宅の高い所や高い建物など、より高い場所へ逃げましょう。

海

海岸沿いに住んでいる人

暴風や高潮被害に遭う前に避難

台風が接近し、高潮により市街地に海水が入り込むことがあります。

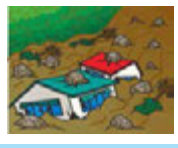
もし逃げ遅れたら　自宅の高い所や高い建物など、より高い場所へ逃げましょう。

山

土砂災害（特別）警戒区域に住んでいる人

避難情報がなくても早めの避難

土砂災害は予想が困難です。大雨や長雨で、地鳴りや壁から小石が落ちてくる、川の水が濁るなどの予兆現象が発生することがあります。



もし逃げ遅れたら　高くて頑丈な建物や２階以上の斜面から離れた場所へ逃げましょう。

低

低い土地で浸水の恐れがある所に住んでいる人

建物や道路が浸水する前に避難

大雨で水が溢れて、道路の冠水や家屋の浸水、マンホール蓋が吹き上げられることがあります。

もし逃げ遅れたら　自宅の高い所や高い建物など、より高い場所へ逃げましょう。

（被害後の生活に備えて）

災害発生から数日は普段通りに買い物ができないことも想定し、最低でも３日分以上の食料品、飲料水、生活用品を日頃から備蓄しておきましょう。

（新型コロナウイルスなどの感染症対策について）

北九州市では、避難所にて安心していただけるように、避難所内の３密（密閉・密集・密接）対策を行うこととともに、例年よりも多くの避難所を開設します。

■マイ避難所の確保

避難所に限らず、安全な場所にある親戚や知人宅なども含めた避難先を事前に確認しておくことが大切です。

■非常持ち出し袋

食料品や飲料水、生活用品、常備薬などを加え、次の用品も準備しましょう。

- マスク
- 体温計
- 手指消毒用アルコール

避難所では、「密閉」「密集」「密接」の３つの密を防止し、集団感染が起きないようにしましょう。

- 咳エチケットや手洗い
- 十分な換気
- 避難所同士の距離を保つ
- 密接して会話や発生をしない

（「北九州市市政だより」より参照）

新しい生活様式を心がけましょう

新型コロナウイルス感染症の対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが重要です。

感染が落ちついたとしても、再び流行が起きる恐れがあります。

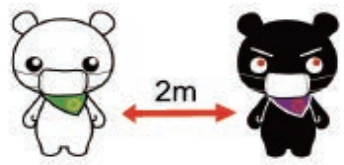
市民一人一人が感染拡大防止のため、日常生活において「新しい生活様式」を心がけましょう。

一人一人の基本的感染対策

◎人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける

◎症状がなくてもマスクを着用する

◎手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う



日常生活を営む上で基本的生活様式

◎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

◎思いやりの距離（ソーシャルディスタンス）の確保

◎3密（密閉、密集、密接）の回避

◎毎朝、健康チェックをする。

発熱か風邪の症状がある場合は自宅で療養

働き方の新しいスタイル

◎テレワークやローテーション勤務

◎時差通勤

◎会議や名刺交換のオンライン化

日常生活の各場面別の生活様式

▽買い物

買い物に行く際は、1人か少数ですいた時間に、計画を立てて素早く済ます。

サンプルなど展示品への接触は控えめに。

レジを並ぶ時は、前後のスペースを取る。

電子決済や通販を利用する。

▽スポーツ

ジョギングは、少人数で行う。

筋トレやヨガは、自宅で動画を活用する。

▽公共交通機関

公共交通機関を利用する時には、会話を控えめにする。

混んでいる時間帯を避けたり、徒歩や自転車の利用を考えたりする。

▽公園

公園に行くなら、すいた時間や場所を選ぶ。

▽食事

大皿料理を避けて、料理は1人ずつ分ける。

料理に集中し、おしゃべりは控えめに。

対面ではなく横並びで座ろう。

持ち帰りや出前、配達を利用する。

（「北九州市市政だより」より参照）

ボランティアさんへマスクと消毒液を配布

北九州市では今も新型コロナウイルスの感染が拡大し続けています。

先日、**北九州市障害福祉課様**より、消毒液を無償配布していただきましたので、現在、送迎をしていただいていますボランティアさんに、小分けした消毒液とマスクを配布させていただきました。

日頃からのボランティア活動に心から感謝申し上げます。

マスクをしているときは熱中症に注意！その対策は？

５月は初夏のさわやかな印象がありますが、真夏日を記録し始め、紫外線が増えてくる時期もあります。そうなると心配なのが熱中症です。ただでさえ暑いマスクをしながら、この熱中症に備えるにはどうすればよのか、その点と対策をご紹介します。

熱を逃がす工夫をしよう

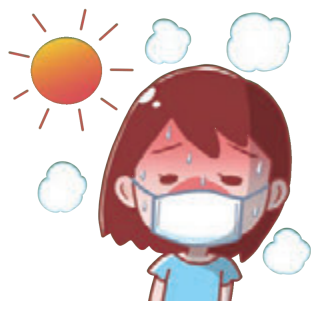
人は暑くなると汗をかき、その汗が蒸発したり、皮膚の温度が上昇したりすることで熱を外に放出させ体温を調節しています。これがうまくできなくなると体内に熱がたまった状態、熱中症になります。

マスク着用にはより注意

マスクは顔のほぼ半分を覆うため､体温を外に逃がす「放熱」の防ぎになります。また、熱がこもりやすく湿気も多いため、熱中症になる可能性が高まってしまいます。

放熱する場所を多くする

顔から熱が逃げないなら、他の場所から体内の熱を逃がす工夫をしましょう。半袖や袖をまくりやすいシャツ、ノーネクタイ、開襟シャツなどで放熱するのがおススメです。他にも麻のような天然素材はナイロン混よりも涼しく感じますよ。



マスクをひんやりさせる

そもそもマスクが暑いのだから、そのマスクを少しでも涼しくしてみる方法をご紹介します。いろいろ試して、自分に合ったものを見つけてください。

・冷却スプレー

ＵＶスプレー・アルコール除菌効果もついた冷却スプレーも登場。

・冷却マスク

通気性のよい加工や特性な繊維を使うことでさわやかさを実現。洗えるタイプなのも便利です。

熱中症対策のポイント

熱中症にならないために気を付けておきたい点をまとめました。

・袖口や裾を絞っていない、ゆったりした涼しい服装

・エアコンや扇風機を活用する

・水分をこまめに摂取し、塩分補給も忘れずに

※マスク着用による負荷を考え、運動は通常より抑えめにしたり、涼しい早朝や日没後にしたりといった工夫をしてください。

（インターネットより抜粋）