

やくばしょくいん しばたまち しょう ちゅうがくせい みな
 役場職員から柴田町の小・中学生の皆さんへ
 けんこうすいしんかちょう さとう ひろみ
 健康推進課長 佐藤 浩美

健康推進課は、柴田町役場の1階に事務所があります。

町民の方の健康を守る健康づくり、国民年金や病院受診の時に使う保険証などの仕事をしており、「まちの保健室」とイメージするとわかりやすいと思います。

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策としては、手洗いの仕方を紹介したり、消毒薬を設置したり、大切な情報を集めてお知らせしています。

感染したときに治す薬や予防するワクチンのない新型コロナウイルスは、できるだけ感染しないように感染リスクを低く抑えることがとても大切です。このウイルスの感染経路は感染者のくしゃみや咳などの飛沫(しぶき)による飛沫感染とウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる接触感染です。

皆さんが毎日実践している手洗い、マスク着用や体温を測ることの意味をしっかりと理解していますか。

手洗いとウイルスの数の関係をわかりやすくお話しします。手洗いしていない手で100万個のウイルスがついていると仮定します。流水で15秒すすぐとウイルスは1万個に減り、ハンドソープで10秒もみ洗いした後、流水で15秒すすぐと100個に減り、ハンドソープで10秒もみ洗いした後、流水で15秒すすぎ、それを2回するとウイルスは1個に減ります。

マスクは、くしゃみや咳による飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。マスクをしないでくしゃみや咳をすると、しぶきが約2メートル飛びます。そのしぶきの中にウイルスが含まれている可能性があります。咳の症状があるときには周りの人にうつさないためにマスクを着けることが大切です。

体温測定はウイルスに感染した際に発熱などの症状が出るために確認をしているものです。元気な時の自分の体温を知らないと熱が出ているかどうかわかりにくくなります。毎日、体温を測ることで自分の調子を確認することができます。



目に見えないウイルスへの対応は不安が高まりやすくなりますが、自分が実践していることの意味をしっかりと理解して行うことは、今の状況であっても気持ちが落ち着き、知識というワクチンを接種していることにつながります。

感染症は特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があります。現在行っている感染予防対策は、新型コロナウイルスだけでなく、他の感染症にも有効です。今回、子ども、大人や国全体が我慢の生活をしていますが、皆さんが感染予防や自分の体調について理解して健康的な行動がとれたことは知識の財産です。

学校再開まで、もう少～し頑張りましょう！

次回は、平間 清志 会計
 管理者です。