

# 安全だより

～気のゆるみ 慣れと油断が 事故のもと～

○発行日：令和2(2020)年4月10日

○発行者：公益社団法人

伊勢原市シルバー人材センター

安全管理委員会

〒259-1131 伊勢原市伊勢原2丁目7番31号

電話:0463-92-8801 FAX:0463-92-0008

E-mail:isehara@sjc.ne.jp

## 《新型コロナウイルス感染症対策》

新型コロナウイルスの感染拡大には、我々も十分用心しなければなりません。

元気で楽しいシルバー生活を送るためにも、この感染症を他人のことと思わず、とても身近なものと考え行動する必要があります。



### I. 個人でできる新型コロナウイルス感染予防策

#### 手洗いの励行

外から帰ったら、しっかり  
手洗いを！



#### マスクの着用

人混みやバス、電車内では  
マスク着用！



#### 免疫力の増進

適切な睡眠、食事、運動(注)  
で免疫力増進！



#### 適度な換気

家庭や職場では適度に窓を  
開けて換気を！



#### 【咳エチケット】



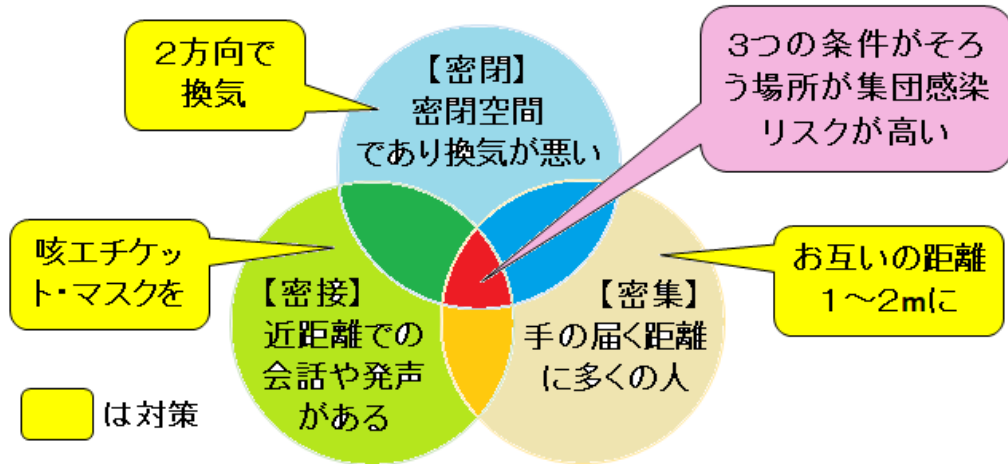
(注) 感染を恐れて外出を控えすぎ、あまりにも動かないことによる健康への影響が危惧されます。

座っている時間を減らし、筋肉の維持や関節が硬くならないように気を付けてください。

裏面につづく



## Ⅱ. 外出では3つの『密』を避けましょう！



## Ⅲ. 新型コロナウイルスに関する Q&A

(感染の仕方)

問1 新型コロナウイルス感染症にはどのように感染しますか？

⇒ 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

(感染予防方法)

問2 感染を予防するために注意することはありますか。心配な場合には、どのように対応すればよいですか？

⇒ 具体的には、石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。十分な睡眠をとっていただくことも重要です。

また、人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

(濃厚接触とは)

問3 濃厚接触とはどのようなことでしょうか？

⇒ 濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は2つあり、①距離の近さと②時間の長さです。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(目安として2m)で一定時間以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

(熱や咳がある場合)

問4 熱や咳があります。どうしたらよいでしょうか？

⇒ 発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事を休んでいただき、外出は控えてください。発熱などのかぜ症状については、これまでと同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

新型コロナウイルスへの感染のご心配に限っては、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。

(出典：厚生労働省・新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け) R2.4.8 時点版)

### 【事務局より】

新型コロナウイルス感染への心配や恐怖心から「就業を一時的に休みたい」と考えた場合には、その意向を尊重します。事務局から発注者へ連絡して調整しますので、事務局へ申し出てください。

逆に、発注者からシルバー会員の就業・出勤停止や調整の依頼があった場合は、該当する会員へ事務局からお伝えします。ご理解ご協力をお願いします。

### 《安全管理委員会》

委員長 海老澤 昇  
副委員長 菊地 清秀

委員 川上 絃光

小山 晶子  
吉田 陸雄  
井部 至  
宇佐美 明  
増田 静男



# 新型コロナウイルスの影響により外出を控えている皆様へ

監修：上地広昭・丹信介（山口大学）



お家の中でもできる

## 心と身体の健康を

## 維持するための **あ** **か** **さ** **た** **な**

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控え自宅で長時間過ごされている方も多いことと思います。特に、感染した場合に重症化しやすい高齢の方や基礎疾患をお持ちの方におかれましては引き続き十分にご注意いただきたいと思います。ただ、この状態が長期化した場合、家の外へ出ないことによる心身の健康への悪影響についても考えなければなりません。私たち日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会では、以下のように、お家の中でもできる心と身体の健康を維持するための活動について提案させていただきます。ぜひ、お試しください。

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <p><b>ら</b></p> <p>じおたいそう</p> <p>満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。テレビやパソコン動画に合わせて一緒にやってみましょう。</p>  | <p><b>ま</b></p> <p>るめる・まわす</p> <p>筋肉をゆっくりに伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう。</p>  | <p><b>な</b></p> <p>んでもたべる</p> <p>バランスのよい食事をとって免疫力を付けましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。食べ後の歯磨きも忘れずに。</p>  | <p><b>さ</b></p> <p>さえる</p> <p>転倒に注意しながら色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。</p>            | <p><b>あ</b></p> <p>るく</p> <p>自宅の中で足踏みしてもOKです。天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩してみましょう。</p>               |
| <p><b>わ</b></p> <p>らう</p> <p>家の中に籠っているとだんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみましょう。</p>       | <p><b>や</b></p> <p>すむ</p> <p>時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう。</p>    | <p><b>は</b></p> <p>く</p> <p>心の健康のために鼻から吸って口から長く吐く腹式呼吸をゆっくりに行いリラックスしましょう。</p>               | <p><b>た</b></p> <p>つ</p> <p>座りっぱなしだととどん筋力が衰えていきます。できるだけ立って家事などをして過ごしましょう。</p>  | <p><b>か</b></p> <p>がむ</p> <p>足の筋力を衰えさせないために、太ももの前やお尻の筋肉を鍛えるスクワット（椅子への立ち座り）の動作を行いましょう。</p>  |