

保健だより

令和3年3月号 No.555

3月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
3	水	達者でいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
5	金	膝腰元気アップ教室 ①	ねぎや(12区公会所)	13:30~14:30	申込者
5	金	らくらく適塩教室 ①	保健センター	18:00~19:00	申込者
10	水	4ヶ月児健診	木曾町福島保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
10	水	達者でいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
11	木	膝腰元気アップ教室 ①	ねぎや(12区公会所)	13:30~14:30	申込者
12	金	離乳食教室(中~完了期)	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
16	火	幼児健診	保健センター	13:15~13:30	該当者個人通知
17	水	達者でいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
17	水	精神保健福祉士による こころの健康相談	保健センター	10:00~11:30	希望者
19	金	膝腰元気アップ教室 ①	ねぎや(12区公会所)	13:30~14:30	申込者
24	水	達者でいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
25	木	福祉医療給付金振込日	※	※	該当者
25	木	膝腰元気アップ教室 ①	ねぎや(12区公会所)	13:30~14:30	申込者

感染症対策方法について ~マスクやフェイスシールドの効果~

日頃より、マスクの着用や手洗い、検温などを行い、感染予防に努めていただいていると思いますが、マスクやフェイスシールドの効果について、右図をご覧ください。

日常的に使用するマスクとしては、吐き出し飛沫量を抑えるために不織布マスクが最も優れています。布マスクは不織布マスクに近い吐き出し飛沫量を抑える効果があり、無症状の人が他の人に感染させないために使用するには十分です。

感染リスクの高い場面であれば、布マスクでなく、不織布マスクの選択が望ましく、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある人、妊婦などは布マスクやウレタンマスクではなく、不織布マスクが推奨されます。

しかし、汚染されたマスクを手指で触れてしまっただけでは予防につながりません。マスクと手洗いを組み合わせることで、感染予防効果が認められます。

長野県の感染警戒レベルも1に下がっていますが、引き続き感染対策を心がけましょう。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

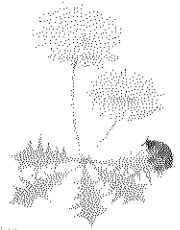
*2 豊橋技術科学大学による実験値

国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release(2020年10月15日)

自殺対策強化月間について、裏面をご覧ください

3月は自殺対策強化月間です

大切ないのちを守るために知っておきたいこと



気づいてください、

こころのSOS

下記の項目に当てはまるものがありますか？

これまで楽しんでやれたことが楽しめない

集中力や行動力に欠ける

何事もおっくうで、やる気が出ない

自分が役に立つ人間だとは思えない

わけもなく疲れた感じがして元気が出ない

なかなか寝付くことができない

突然、不安になることがある

夜中に目が覚め、そのあと眠れない

※当てはまる項目が多ければ、すでに生活に支障が出ている可能性があります。このような状態が2週間以上、毎日続いているようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

あなたの周りで「SOS」を発している人に気づいたら…

① 気づき

「悩んでいるのかな？」

「最近休みが続いているけど、どうしたのかな」



様子が“いつもと違う”人がいたら、まず声かけを

② 声かけ

「眠れていますか？」「力になれることはありませんか？」

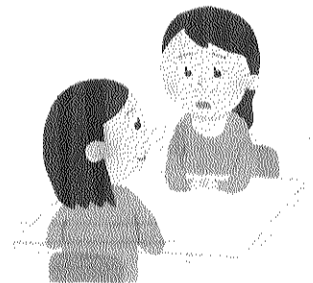
「何か悩んでいるの？よかったら話を聞かせて」

③ 傾聴

○時間をかけて話を聞く・・・○悩みを真剣な態度で聞く
○話を共有する(共感を伝える)

◇やってはいけないこと・・・◇話をそらさない ◇批判や否定をしない
◇安易な励ましをしない(「頑張れば大丈夫」「元気出して！」)

☆話を聞いた後は・・・☆悩みを理解しようとする態度を伝える
☆ねぎらいの言葉を伝える
(「とてもつらい思いをしているのですね」「それは大変でしたね」)



④ つなぎ

2019年の全国の自殺者数は統計開始以来、初めて2万人を下回りました。しかし2020年は新型コロナウイルス感染症による自粛生活の影響もあり、自殺者は増加傾向にあります。誰でも悩んだり、困ったり、誰かに聞いてほしい時があります。

そんな時は下記の窓口へ、お気軽に相談してください。電話以外の相談窓口の検索も可能です。大人も子どもでも、どなたでもご利用いただけます。相談した内容が誰かに漏れることはありません。どんな悩みにも寄りそいます。

・木祖村役場 保健係：**0264-36-2001**

・こころの電話相談：**026-217-1680**

・よりそいホットライン：**0120-279-338**

・いのちの電話：**0263-29-1414**

支援情報検索サイト

相談窓口等のご紹介

電話
ファックス
その他

メール
相談窓口
電話番号

支援情報検索サイト
<http://shien.joho.go.jp/>にアクセスします

2月25日各戸配布にて、ポケットティッシュを配布致しました。木曾郡内の相談会や相談先一覧が記載されたチラシが入っています。ご活用ください。

