

感染拡大を抑えるために個人でできること

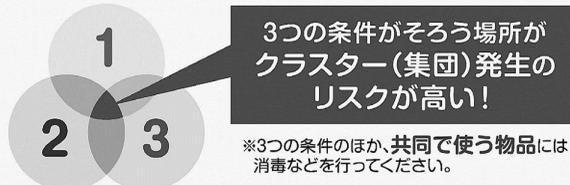
「今はとにかく外出しないこと。よく手を洗うこと。いわゆる『3密』を避けることも有効です。運動は距離を保てば1日1回程度ならまったく構わない。よく寝てよく食べて運動する」WHO事務局長上級顧問、渋谷健司医師(『DIAMOND』9日発信より)

3つの「密」を避ける

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



厚労省ホームページより

新型コロナ対策 普段からよく触るものは定期的に消毒を

ドアノブ、電話・スマートフォン、照明のスイッチ、子どものおもちゃ、生活用品などを消毒する。

消毒用アルコールが手に入らない場合

・鍵やドアノブ、テーブルなどは、濃度0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液で消毒する。その後、水抜きを。※手には使えない。金属は腐食することがある。他の薬品とは決して混ぜないこと。

次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方

【用意するもの】・塩素系漂白剤・ゴム手袋・容器・水
【作り方】水と塩素系漂白剤を下図の割合で容器に入れて、ふたをししっかりと閉め、ゆっくり混ぜ合わせる。
※換気をよくし、必ずゴム手袋を着用すること。

次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品での作成割合

メーカー	商品名	割合
花王	ハイター	水 1リットルに25 ⁵ リットル(付属キャップ1杯)
	キッチンハイター	水 1リットルに25 ⁵ リットル(付属キャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水 1リットルに10 ⁵ リットル(付属キャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1リットルに25 ⁵ リットル(付属キャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1リットルに25 ⁵ リットル(付属キャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水 1リットルに25 ⁵ リットル(付属キャップ1/2杯)

上記以外の商品は、パッケージや企業ホームページの説明にしたがってください

〈コロナウイルスの性質を知って〉

○ウイルスは脂肪膜で覆われたタンパク質分子。目、鼻、口の中の粘膜の細胞に付き、吸収されると遺伝コードを変化させる。
○ウイルス分子の外側の薄い脂肪層は、石鹼の泡が溶かすことで分解される。石鹼で洗うことが最も有効な方法で、20秒以上手をこすって泡立てることが大事。熱は脂肪を溶かすので、手や衣類などを25度以上の湯で洗うのは効果的。アルコールも脂肪層を溶かす。漂白水(上)はウイルスのたんぱく質を直接溶解し、内側から分解する。酢や酒は効果なし。

(米ジョン・ホプキンス大学の情報より)

新型コロナ

集まれなくても できる1つ1つに挑戦!

新型コロナウィルス感染対策により、小グループも開けません…。でも、そんななか、各地で工夫が広がっています。

自宅でちぎり絵

1面から

おすすめ
5つのポイント!

- ①エコ ちぎり絵は、材料が「新聞のカラー面」なので、家にあるもので手軽にできます。買いに走る必要もないので、「外出自粛」でもすぐできます。
- ②脳の活性化 指先を使って、色を選んで…の作業はそれだけで刺激的。
- ③失敗なし ちぎって、のりで貼るだけなので、失敗なし。どんなモチーフも「あなたの個性」です。
- ④毎日がワクワク 「今日はどんな色たちに出会えるかなあ」と新聞の紙面をめぐる喜びと、ふくらむ想像力を日々味わえます。
- ⑤心の贈り物 完成したら、言葉を添えてあの人に、この人にとボ

ストイン! こんな時こそつながる、心のこもった贈り物になりましょう。

【道具】

- 新聞のカラー面
- のり(ヤマトのりが最適・スティックでもOK)
- 台紙(ハガキ・厚紙など)
- 小皿(のりを入れる)

筋力と免疫アップ
【新潟・上越支部】常

毎週ニュースで

任委員会で「みんなつながって、ちよっとでも元気になってほしい

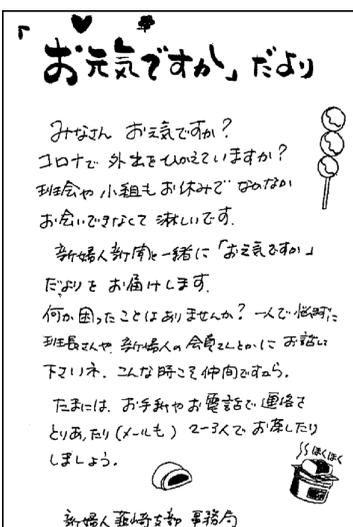
【作品募集!】

ご自宅で作った作品を募集します! 新婦人しんぶん5月14日号カラー一面で紹介します。締切り: 5月6日(祝・水)までに編集部宛に送ってください。



□ピンセット、楊枝 (小さいパーツをつけたり、補修に) (都本部作成の冊子あり)

「ね」と話し合い、そんな思いを支部ニュースにして、毎週しんぶんに折り込んで届けよう! と決めました。1号目は「新型コロナにまけないよう下半身筋力をきたえて基礎代謝アップ?」と、しんぶんに乗ったスロースクワットをイラスト入りで掲載。マスクづくりをした班などを紹介し、楽しいアイデアも募集しました。2号目は免疫力アップです。



3月5日号の記事と料理のメニュー、作り方を紹介。「読んだよ」「スロースクワットやってみたよ」という声も届きました。

型コロナで班会も小グループも中止でおしゃべりできず、新たなストレスが…。これまで月1回だった支部ニュースを毎週発行して、「お元気ですか? だよ」を出すことに(左)。しんぶんの配達や集金のにきに声をかけ、今後は班や会員の近況も載せて交流していきます。



お元気ですか?

【山梨・韮崎支部】新型コロナで班会も小グループも中止でおしゃべりできず、新たなストレスが…。これまで月1回だった支部ニュースを毎週発行して、「お元気ですか? だよ」を出すことに(左)。しんぶんの配達や集金のにきに声をかけ、今後は班や会員の近況も載せて交流していきます。