

新型コロナウイルス対策「新しい生活様式」を実践しましょう

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 (①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い)

- 人との間隔は、**できるだけ2m (最低1m)** 空ける
 - 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う (手指消毒液の使用も可)
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する

日常生活を営む上での基本的生活様式

- 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
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避 (**密集、密接、密閉**)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。

発熱または風邪の
症状がある場合は
無理をせずに自宅
で療養



**発熱などの気になる症状
のある方は、下記にご相談
ください**

帰国者・接触者相談センター

山武保健所 ☎0475-54-0611
(平日午前9時～午後5時まで)

その他の電話相談窓口

千葉県電話相談窓口 (コールセン
ター) ☎0570-200-613
(24時間対応、土日・祝日含む)

あとがき

◆緊急事態宣言が解除されて以降、外出自粛の緩和や休業要請の解除、学校の再開など、世間が少しずつ動き始めてきましたね。◆広報担当者としてみても久しぶりに小・中学校を取材(入学を祝う会)させていただき、改めて行事・イベントに立ち会える素晴らしい、写真を撮る喜びを実感することができました。◆個人的にも入園式以降休園していた幼稚園が再開され、長男の幼稚園生活がスタートしました。毎日元気よく登園して笑顔で帰ってくる我が子のたくましい姿に感慨深さを感じています。◆1歳3カ月の長女もすくすくと成長し、外遊び大好き自我全開のいたずらこ子です(笑)。今ハマっていることは手を洗うこと。行く先々で水場を見つけては無心で手を洗い続けています…。感染予防バッチリな1歳児です(笑) (D)

◆今月号は航空科学博物館を取材しました。インタビューに答えてくれた方々の表情や声からは大好きな航空科学博物館が営業再開を果たした興奮と喜びが伝わってきました。◆文字と写真しか掲載できない広報紙の中で、取材中に感じた熱量や感動をより鮮明に伝えられる文章力や写真技術、レイアウト方法などを今まで以上に勉強したいと今回の取材で改めて感じました。◆暑い日が多くなってきた、いよいよ夏本番です。これからの季節は感染対策のマスク着用だけでなく、熱中症にも気を付けて生活しなければなりません。◆人との距離が十分に保てる場所ではマスクを外したり、こまめに水分や塩分を補給して、コロナウイルスにも暑さにも負けずに夏を乗り切りましょう！ (M)