



春風のさわやかな季節を迎え、花粉症で苦しんでいる今日この頃。皆様はどうお健やかにお過ごしでしょうか。春はなにかと体調を崩しやすい季節でございます。お体には十分にお気を付け下さい。

広報委員 四方田晃平・武藤政志



ノロウイルスにご用心！



検査科

ノロウイルス患者の数が、この時期として過去 10 年で最も多くなっています。感染予防対策のポイントを解説しますので、しっかり予防しましょう。下痢や嘔吐の症状が出たら早めに受診しましょう。



感染予防

- 最も有効な感染予防は手洗いです。トイレの後や食事の前には、石けんと流水で30秒以上、指の間やつめの周りまで丁寧に洗いましょう。
- トイレでスマホを触らないようにしましょう。便座などに触れた後に、その手でスマホを使用すると、スマホの表面にウイルスが付着します。その後、食事中にスマホを使うことで感染する恐れがあります。
- 貝類は十分に加熱しましょう。ノロウイルスに汚染された貝類を加熱不足で食べることで感染します。

消毒について（消毒剤の作り方）

- ノロウイルスにはアルコール消毒があまり効きません。
- 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で消毒しましょう。
- 作り方の目安は、水500mlにキッチンハイター10ml（キャップ2杯）です。



嘔吐物の処理方法

- マスクと手袋をして片づけ、ビニール袋に入れて捨てましょう。汚れた床等は塩素系漂白剤で仕上げを。最後は必ずよく手洗いをしましょう。



ウォーキングについて

理学療法科

春になると、過ごしやすい気候となるので、体を動かして健康的な体づくりをしましょう。今回は、ウォーキングについてのお話をしようと思います。

ウォーキングには、**気分転換**、**持久力向上**、**免疫機能が向上**といった 3 つのメリットがあります。しかし、ただ歩くだけの散歩では効果が見込めません。活動量を増やすためには工夫する必要があります。まずは 20 分を目標に、運動の強さは「息が弾むくらい」を目安にしましょう。

正しく・安全なウォーキングを実践するためには、大切な要素があります。「準備」、「時間」、「記録を取る」といった要素です。

●準備

準備において大切なのは、足の甲、足首が固定される靴を選ぶことです。このような靴は歩きやすいだけでなく、足関節の保護にもつながります。

歩き方は 4 つのポイントを押さえておきましょう。姿勢、歩幅、足の運び、腕の振りがポイントになります。例えば、姿勢では、時々視線を上げて前方の確認をしながら、少し前方（2 メートルくらい前）を見ながら歩くと良いでしょう。

●時間

日中の食後 1 時間後くらいがよいでしょう。

朝早い時間は血圧が安定しなかったり、朝食前は血糖値が低くなる恐れがあること、夜は足元が見にくいいため、安全上の理由からおすすめしません。

●記録をとる

カレンダーなどにかかった時間や歩数、疲れ具合などを記録すると継続の励みになるだけでなく、

同じコースで時間が短くなった⇒早く歩けるようになった

同じコースを歩いても疲れなくなった⇒体力がついた

など、効果を実感できます。

また、精神的な効果もあり、ウォーキングはエンドルフィン（幸せホルモン）の分泌を促進し、気分を改善することがあります。また歩くことで脳がリフレッシュされ、創造性や問題解決能力が高まるがあります。

ウォーキングを日常に取り入れることで、体力の向上だけでなく、心の健康にも良い影響を与えることができます。どんな時でも気軽に始められるので、思い立ったらまず行動を！ぜひチャレンジしてみてください！



春の嵐が連れてきたのは…

栄養課

春の嵐が吹き荒れる日。お留守番中の子供から電話がかかってきました。「家の電話がずっと鳴ってる。出ると“119 番消防です”って言ってる。怖いから切った。怖いから帰ってきて。」と泣いていたので、急遽早退をさせてもらいました。普段子供たちが家の電話を使うことはなく、もちろん 119 番もしていないとのこと。「詐欺電話か？」と思いつつ家に向かっていると、また電話があり「家にサイレン鳴らして救急車と消防車が来た(泣)」とのこと！車を止め、テレビ電話にしてもらおうと本当に救急車と消防車が家の前に、救急隊員の方が庭に数名いらっしゃいました。「本当の救急車の人たちだから、大丈夫だから出てみて」と伝えても「怖くて無理(泣)」と…。普段学校で警察官等を装った詐欺や不審者の注意喚起がされていることや、突然の救急車と消防車、集まってきた近所の方々に驚きパニックになってしまっていました…。

救急車と消防車をいつまでも引き留めるわけにはいかないので 119 番にかけ、経緯を説明しましたが、間違いなく家の電話番号から 119 番通報があり(会話はなく通報履歴だけ残った状態)、安否確認の電話をしたが切れてしまい、現地に向かったとのことでした。到着時に家の中に子供の影が見えた為、直接安否確認をとるまで帰れないとのこと。現場の救急隊員の方とつないでもらい、・急病人はいないこと・子供たちは怖がってしまって二階の部屋にいること・信じてもらえないかもしれないが 119 番はしていないということをお伝えしました。

すると救急隊員の方は「稀に強風の日に通信障害か何かの影響で誤通報があるのでそれかもしれない。」と教えてくださいました。そんなことがあるのか!!とびっくりしましたが、家の周りは田畑で強風の日には、たまにテレビも一瞬映らなくなったりすることもあるので(田舎あるある)納得してしまいました。

不要な出動をさせてしまったことを謝罪しましたが、「子供たちを怖がらせて申し訳なかった。無事でよかった。」と笑いながら引き上げててくださいました。

お留守番の時は「家の電話にはでない。ピンポンがなくても出ない。」というルールでしたが、もしまた同じようなことがあったら救急車が出動しなくていいようにきちんと伝えられるように子供たちとも話し合いました。

最近では、いたずらや不要不急な救急要請が増えているため、日々救急消防活動にあたってくださる隊員の皆様のご迷惑にならないよう(強風はどうにもできませんが…)気を付けていきたいと思った出来事でした。



消火器について

総務課

最近 TV のニュースで建物火災や山火事のニュースをよく見ます。

ご家庭でも火災対策を何かしら行っている家庭もあるかと思いますが消火器を置いているご家庭

は少ないのかなと思います。

みなさんの職場や学校には消火器が置いてあるかと思いますが、実際にどこに置いてあるかご存知でしょうか？一度探してみてください。普段、何気なく使っている場所にも、こんなところに消火器が置いてあったんだ……。という場所にあったりします。実際に火災が起きてから消火器を探していたら初期消火には間に合いません。普段から場所を覚えておくの良いでしょう。

一般的に置いてある消火器は粉末消火器と言って、中に消火用の粉が入ったものが多いです。実際に消火器を使うとこの粉は約 10～15 秒ほどしか出ません。意外と短いのです。初期消火において有効な消火器ですが 10～15 秒ほどの噴射時間では自分の背丈以上の炎では消しにくいことを覚えておきましょう。

また、実際に消火にあたる時は危険でない範囲で、なるべく炎に近づかないと炎は消しにくいです。



使用法 DIRECTIONS (普通・油・電気火災用)



消火器には使用期限もありますので、日常での点検も大事なことになります。

実際に使うことなく過ごせるよう、日々の防災を気をつけていきましょう。