



保健師
いのうえ ともみ
井上 朋美

健康情報

感染予防対策、正しくできていますか？

マスクや消毒液、フェイスシールドなど…さまざまな感染予防グッズが私たちの身近なものとなりました。しかし、数多くの製品や情報があふれ何が正しい感染予防対策なのか曖昧になってはいないでしょうか。ご自分の感染予防対策を振り返ってみましょう。

こんなことありませんか？

マスクを外す時にマスクの本体面（口を覆う部分）を触っている

↓使用したマスクは「汚染している」と考えましょう。

- ・マスクを外すときは、耳に近い紐の部分を持つて外す。
- ・一時的に外す場合は、マスク本体面が周囲に触れないようにする。
- ・捨てる際は、できれば袋に入れる。
- ・マスクを外した後は、手洗いや手指消毒をする。

さっと水で流すだけで手洗いを終わらせている

↓しっかり石けんを泡立てて、20〜30秒以上かけて洗いましょう。手が濡れたままでは菌が付着しやすいので、ペーパータオルなどを使用して水分を拭き取りましょう。



アルコール消毒剤を、指先や手の平に付く程度しか出していない

↓アルコール消毒剤(液体)で両手全体を消毒するには、約3ml(小さじ3分の2)必要とされています。

キッチンでアルコール消毒剤を使っている

↓火のそばでの使用は、引火の危険があるため注意が必要です。高温になる場所、直射日光の当たる場所にもアルコール消毒剤を置かないようにしましょう。

次亜塩素酸水を加湿器に入れている

↓現在、「空間噴霧用の消毒剤」として承認を得られた製品は無く、次亜塩素酸水の空間噴霧は国際的にも推奨されていません。

※一部の製品では空間噴霧を可能としているものもありますが、有効濃度の次亜塩素酸水を人が吸い込むことは推奨されていませんので、無人の時間帯に使用するなど注意が必要です。

《消毒等の方法と注意点》 目的に合った方法を選択し、製品表示などを確かめて正しく使いましょう。

方法	モノ	手指	注意点
水と石けん	○	○	・手洗いは20〜30秒以上かけてしっかり洗う
熱水	○	×	・80℃以上で10分間さらす ※やけどに注意
アルコール消毒液	○	○	・濃度…70%〜95%以下(入手困難な場合は60%台でも可) ・液体で約3ml、ジェル状のもので約2mlをしっかりと手指に擦り込む
次亜塩素酸ナトリウム水溶液(塩素系漂白剤)	○	×	・濃度…0.05%に希釈 ※次亜塩素酸水とは別物です。使用方法をよく読み使用する。
次亜塩素酸水	○	未評価	・塩素濃度…かけ流すときは35ppm以上、拭き掃除は80ppm以上 ※手あかや汚れはあらかじめ除去する。 ※紫外線によって分解されてしまうため、遮光性の容器に入れ冷暗所に保管し、使用期限を守る。 ※次亜塩素酸ナトリウムとは別物です。混ぜて使用しない。

(参考：新型コロナウイルスの消毒・除菌方法一覧 厚生労働省ホームページ)

おちやのこ菜 野菜アップ★プロジェクト

目指そう野菜1日350gレシピ④

袋で簡単!!おやつにも野菜をニンジンのさくさくクッキー



野菜が苦手なお子さんにおすすめ!

材料 (12個分) ニンジン: 20g 砂糖: 20g
小麦粉: 60g バター: 20g
〔2枚分〕エネルギー76kcal 塩分相当量0.1g ニンジン20g

- ①ニンジンをすりおろす。
- ②ビニール袋に小麦粉と砂糖を入れてシャカシャカふりまぜる。
- ③バター、ニンジン②に入れ、まとまるようにもみこむ。
- ④袋のまま生地をのぼし、型で抜く。
- ⑤170度に予熱したオーブンで12〜13分焼く。

問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

まちのアイドル



ひの そうたくん(3)



きたじま みのりちゃん(3)

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。〈メール〉kikaku@town.atsuma.lg.jp

こぶしの湯あつま イベントカレンダー 2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	☺	☺ 3倍	☺	☺		☺ 3倍
7	8	9	10	11	12	13
☺	☺	☺ 3倍	☺	☺	☺ 3倍	
14	15	16	17	18	19	20
☺	☺ 2倍	☺ 3倍	☺	☺		
21	22	23	24	25	26	27
☺	☺ 3倍	☺ 3倍	☺	☺ 2倍	☺ 3倍 風呂	
28						
☺						

- ☺ 毎週日曜▷ちびっこデー:小学生はサービス券2枚
- ☺ 毎週月曜▷シルバーデー:65歳以上はあつまカードポイント3倍
- ☺ 毎週火曜▷メンズデー:男性はサービス券2枚
- ☺ 毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日:町交付の無料入浴券ご利用でヘルシーセットが750円→550円
- ☺ 毎週木曜▷レディースデー:女性はサービス券2枚
- ☺ 最終金曜▷町民の日:誕生月の町民はレストラン利用で入浴無料・2と6のつく日はあつまカードポイント3倍
- ☺ 5のつく日は町交付の無料券利用であつまカードポイント5倍
- ☺ 毎月26日は風呂の日:あつまカードポイント3倍、サービス券2枚
- ☺ 毎週月曜・火曜▷ビールが半額

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126
※イベントは予告なく、変更となる場合がございます。