

## 事務所だより

今年も東城町に限らず全国で運動会などの行事がなく、少し寂しく思いながら秋を迎えました。しかし、木々の葉の色も変わり始め、色づく山々が楽しみです。

緊急事態宣言解除に伴い、10月1日より、自治振興センターの利用を再開しております。



## 東城自治振興センターをご利用の方へ

●次の3つの条件が同時に重なる場を回避してください。

- 換気の悪い密閉空間
- 大勢が集まる密集空間
- 近距離での会話や発声をする密接空間

●必要な予防対策

- 発熱などの症状がある人には参加を控えてください
- 来館時の検温
- 咳エチケットの徹底や手洗い、マスクの着用
- 手指のアルコール消毒
- 定期的な換気・換気扇を作動する
- 対面での会話の機会を減らす
- 人と人との距離は2メートルはあける

●各部屋にタオルとアルコール消毒があります。

- 人が触れたところの消毒
- 消毒後のタオルは掃除庫にあるバケツにいれてください

行事名	とき	10月からの行事内容
ふるさと今昔講座 (講座は会員以外でも受講できます)	10月9日(土) 13:30~	・記念講演会 ZOOM 「中国山地の先史狩猟採集民」 講師 藤野 次史 広島大学名誉教授
	10月12日(火) 13:30~	・講演 (郷土の自然と歴史と文化) 「中国山地の昆虫 新種を求めて」 講師 千田 喜博氏
ウーマンカレッジ	未定	・決まり次第、ご案内いたします
しごんぼ隊	10月30日(土)	・『多飯が辻山に登ろう』 詳細につきましては改めてご案内いたします。



# 感染症対策

へのご協力をお願いします

： 新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
： 基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
： 咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

■ 詳しい情報はこちら

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索





**市販マスクの性能** (実測値)

マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク ルーズ	不織布マスク フィット
飛沫の捕集率					
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%
効果	小				大

※豊橋技術科学大、理化学研究所などの実験結果



**正しいマスクの装着の仕方**

顔とマスクの間に隙間ができてしまうと本来の性能が得られません。着用方法に従って、鼻からあごを覆うように正しく装着してください。



1 ノーズブースのある方を上に、ゴムひもの接着面を口ばって耳にかけてください。  
2 ゴムひもを無理なくひっぱって耳にかけてください。  
3 ノーズブースを鼻の両側で押さえてピッタリとフィットさせてください。  
4 下側を引きブリーツを充分伸ばして、鼻からあごまで覆うようにしてください。

引用サンエムパッケージ株式会社ホームページより

## 正しいマスクの外し方



①マスクの紐部分を  
持って耳から外す



②ビニール袋に入れ  
封をしてゴミ箱へ



③石鹸でよく手を洗う