



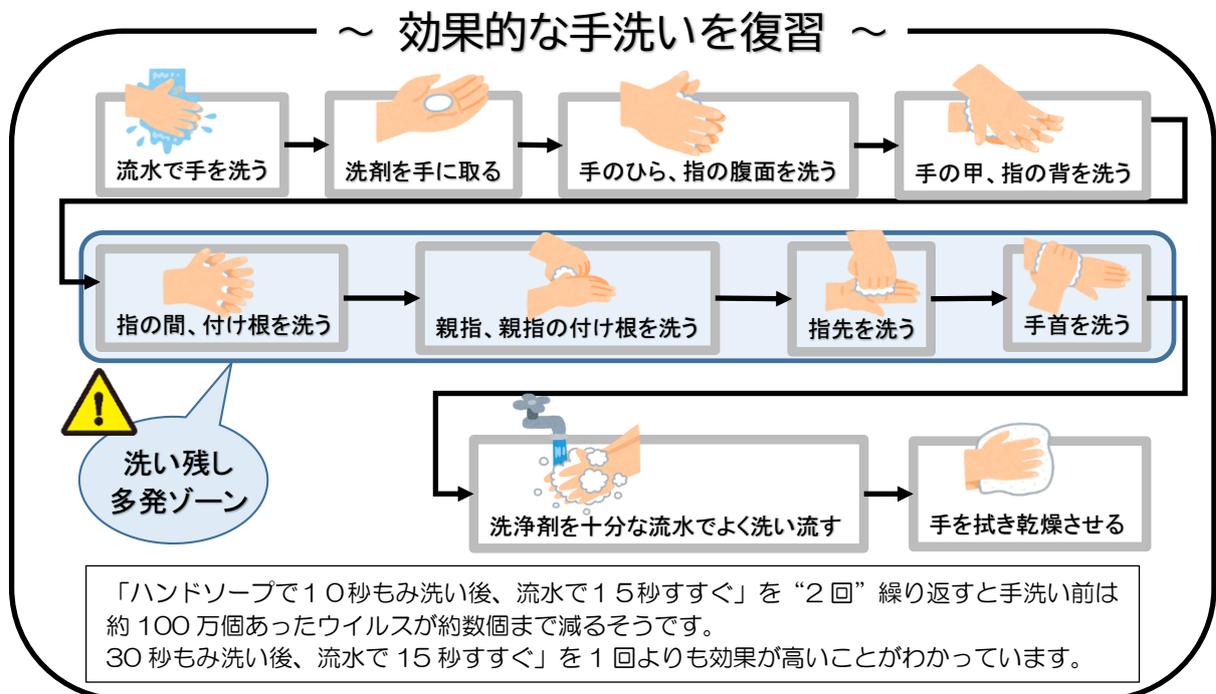
## “手洗い” は的確なタイミングと回数で



新型コロナウイルス感染症の流行後、手指衛生の重要性がより注目されています。

手洗いや手指の消毒は新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の予防の基本となり、これからの季節さらに重要性が高まってきます。

東京医科大学講習衛生学分野によると、手指衛生が必要なタイミングは5つ【◎外出後 ◎トイレ後 ◎外にあるものに触った後 ◎食前 ◎咳やくしゃみ、鼻をかんだ後】あり、その全てを実施するには1日11回以上の手洗いまたは手指消毒が必要とのことです。



せっかく行う手洗い、正しいタイミングと回数、方法を知って様々なウイルスからしっかりと身を守りましょう。

## タイヤ交換はお早目に

冬の音が聞こえてくると気になってくることの一つにタイヤ交換があります。

スタッドレスタイヤへの交換の時期の目安として①雪が降り始める1ヶ月前②気温7℃が言われています。①はわかりやすいですが、②の理由は…

夏タイヤは気温が7℃以上の環境での使用を前提に作られているため、7℃を下回るとタイヤの性能が落ちてしまうそうです。

「道が凍ってから」、「雪が降ってから」となりがちなタイヤ交換ですが、今行なっても決して早すぎるというわけではないことがわかります。

11月下旬になってくると雪の心配も出てきます。今年は早めの交換を計画してみましょう。



# 令和4年度秋季全国火災予防運動



寒さが本格的になり、空気も乾燥し、火災が発生しやすい時期を迎えるこの時期に「秋季全国火災予防運動」が実施されます。

期 間：11月9日（水）～15日（火）

防火標語：「お出かけは マスク戸締り 火の用心」（2022年全国統一防火標語）

近年、日本各地で大きな火災が発生しています。火災は発生してしまうと生活、思い出、財産など多くのものを失ってしまいます。

まずは毎日の習慣で火を出さない心がけをする。それでも万が一火が出てしまったら命を守り、被害を最小限に食い止めることができるよう、備えをすることが大切です。消防庁作成の「いのちを守る10のポイント」を心に留めておきましょう。

## いのちを守る10のポイント

(消防庁作成)

### 4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- 3 コンロを使うときは火のそばを離れない
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

### 6つの対策

- 1 ストープやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する
- 2 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 3 部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する
- 4 消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し備えておく
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

## 新型コロナウイルス 再び 医療警報 が発出されました

10月4日にいったんは解除された医療警報ですが、その後感染者数が増加傾向となり10月20日に再び発出されました。新規感染者数が1,000人を超える日も出てきており、警戒感が高まっています。

この冬はインフルエンザとの同時流行への懸念も今まで以上に高くなっています。症状による見分けもつきにくく、同時流行は医療への負荷を加速させてしまいます。新型コロナウイルスの予防策はそのままインフルエンザ予防にもなります。気を緩めることなく基本の予防策を続けていきましょう。

また、家族も含め体調が悪いときは無理をしない、いざ体調が悪くなった時に外にすぐに対応できるように検査キットや薬をあらかじめ購入しておくなどの備えもお願いします。