



特別号

ひなた新聞 39号

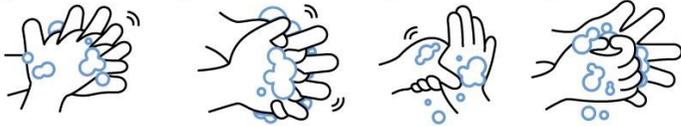
・丁寧な手洗いが大切

感染を防ぐために、日常生活で心がけることは、こまめな手洗いです。消費者庁が2015年に行った調査によると、手を洗うときに意識している部分で多かったのが、指と指の間(55%)、指先(47%)でしたが、手首(22%)、親指の付け根(30%)、手の甲(39%)と少ない部分もあります。手洗いの回数も必要ですが、意識して手洗いをするのが大切です。また、しっかりと30秒以上かけて隅々まで洗うことが重要だそうです。

- ① 水で手をぬらす ② 石鹸を手にとる ③ 石鹸を泡だてて



- ④ 手の甲を洗う ⑤ 指のあいだを洗う ⑥ 親指を洗う ⑦ 指先を洗う



- ⑧ 手首を洗う ⑨ しっかり流す ⑩ キレイにふく



30秒は、ハッピー
パステル2回分の
長さ♪



・市議会の会議等開催情報

2月定例会は、3月3日の総務常任委員会は審査に入らず閉会し、3月4日の本会議は休会といたしました。今定例会では予算等審査特別委員会も予定されていますが、3月5日現在、日程は決定しておりません。

その中で、2月28日から議会災害対策会議を開催し、市の災害対策本部会議における災害関連情報について報告を受け、また、意見や要望を市の災害対策本部に送付して対策をしております。

クリーン&ガーデニング大作戦

毎月第3土曜日の7時30分～8時30分

腰越駅集合(雨天中止)



腰越駅周辺・腰越海岸の清掃と雑草の手入れを行います。終了後、意見交換会も行っております。お時間の許す限り、お気軽にご参加ください。

☆スケジュール☆

第84回:3月21日

第85回:4月18日

第86回:5月16日

第87回:6月20日

;

鎌倉市議会議員

ひなた慎吾



活動レポート

1983年6月9日 生まれ (36歳)

モンタナ幼稚園→腰越小学校

→腰越中学校→鎌倉高校→日本大学卒業

IT企業へ就職後、2013年29歳で鎌倉市議会議員初当選。

2017年2期目の当選。腰越在住。

〈現在〉観光厚生常任委員会委員長・議会広報委員会委員



市内でも感染が確認されております**新型コロナウイルス感染症**について、今号は、様々発信されている事を特別版として記載しました。

国からスポーツ・イベントの延期や中止、学校等の休校が要請され、様々なことの自粛が行われています。感染拡大を防ぐため、必要なことであると重々承知しておりますが、学校の休校一つとっても、お子様をお持ちの方、非正規雇用の方やすぐに休みが取れない方などあらゆる事情を考慮した支援策が必要です。そして何より、いつまでの期間なのか。まだはっきり示されていない部分もありますが、今は正しい情報を、良い知らせであれ、悪い知らせであれ、伝えていただくことが、私たちが不確実な情報に惑わされることなく正しい行動をとるために重要です。

一人ひとりが感染しないように、他の人にうつさないように心掛けて、必要な人に必要な物が手に入るように、他人を思いやる気持ちで行動することが大切であると思います。

住所: 鎌倉市腰越 3-23-7 連絡先: 0467-32-5889

ホームページ: <http://www.hinata-kamakura.com/>

ブログ: <https://hinata-shingo.amebaownd.com/>

メール: hinata.shingo@gmail.com フェイスブック: 日向慎吾

ツイッター: @HinataShingo インスタグラム: hinata.shingo



討議資料

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

▽相談・受診の前に心がけていただきたいこと

・発熱等の風邪症状が見られたら



学校や会社を休み外出を控える。
毎日、体温を測定して記録しておく。

▽帰国者・接触者相談センターに御相談いただく目安

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方

(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様)

・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方



帰国者・接触者相談センター(鎌倉保健福祉事務所)に相談。

電話:0467-24-3900

受付時間:8時30分から17時15分(平日のみ)
上記以外の時間帯については、

電話045-285-1015にご連絡ください。

※高齢者や基礎疾患等のある方は
重症化しやすいため、2日程度続く場合。
念のため、妊婦の方も早めに。



▽相談後、医療機関にかかるときのお願い

帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。

また、医療機関を受診する際には、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際にマスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。



・感染経路について

厚生労働省によると、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。



・**飛沫感染**:感染者のくしゃみ、せき、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染すること。

※感染を注意すべき場面:お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき。



・**接触感染**:感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、物に触れ、未感染者がその部分に接触した時に感染者のウイルスが未感染者の手に付着することによる、感染のこと。

※感染場所の例:電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど。

新型コロナウイルス感染症関連情報について、法務省HPに、やさしい日本語版が掲載されております。

新型コロナウイルス感染症に関するQ & A



・潜伏期間について

WHOによれば、現時点で潜伏期間は1~12.5日(多くは5~6日)とされており、これまでのコロナウイルスの情報などから、未感染者については14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。

・ハンカチマスクで代用

SNSで話題となっている「ハンカチマスク」を作ってみました。ハンカチとゴム2つ(ヘアゴムや使い捨てマスクのゴム)で簡単にできます。



①ハンカチを半分に畳む



②顔の大きさに合わせる



③両端からゴムを通す



④ゴムから外側の部分を折り畳み完成



ゴムはストッキングでも可能。
緊急時の代用マスクとして。