

# 福祉委員

No.61  
令和4年  
4月号

## だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

### 健康

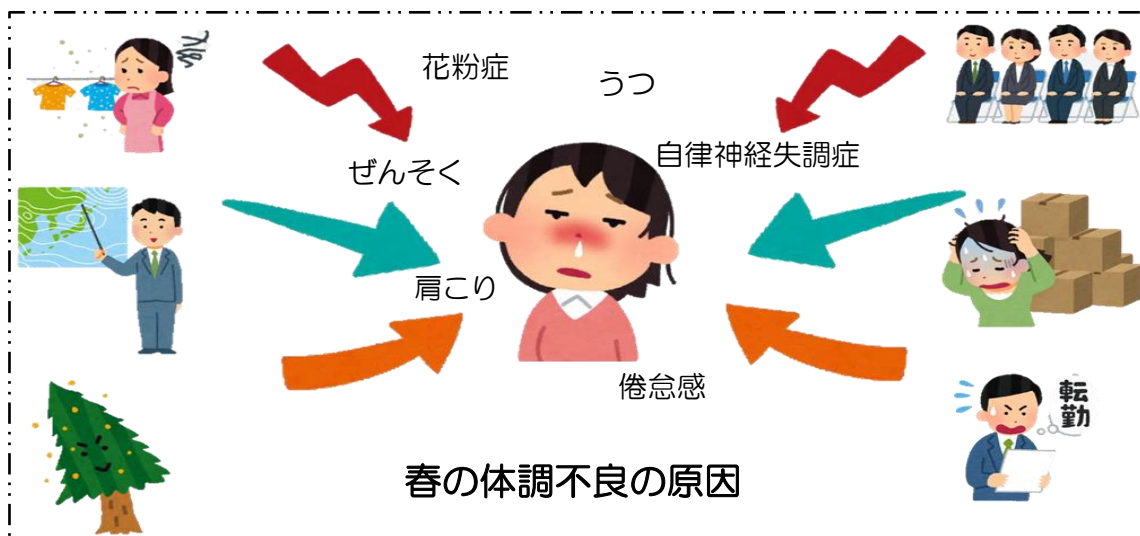
## 「春の体調不良の原因と対策」 ～季節の変わり目にご注意を～



春眠暁を覚えず

春になると、寒暖差や気圧の変動・花粉・黄砂の飛来などで人体にダメージを与え、また、年度変わりにより生活環境の変化により、生活リズムが乱れやすく、心身共に大きなストレスを受ける時期です。

自然環境の変化



生活環境の変化

### 春の体調不良の原因

#### 対策

- ①食事は欠食せず、バランスよく
- ②散歩や、ウォーキングで適度に体を動かす
- ③入浴はぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくりとつかる
- ④寒暖差に対応できる服装でお出かけ

#### 肩こり体操でコリをほぐしてみましょう



胸、腕の付け根が心地よく伸びた状態でそのまま30秒

組んだ手を体から徐々に離す

手をついで組む

※肩や首に痛みや障害がある場合は、主治医に相談の上、行ってください。

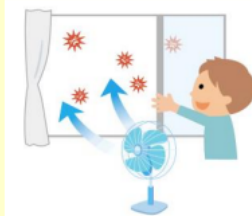
# 家族が新型コロナウイルスに 感染した時に注意したいこと

## 1. 部屋を分ける



**個室にしましょう！**  
部屋を分けられない場合は、  
2m以上の距離を保ったり、  
仕切りやカーテンの設置な  
どをおすすめします。

## 2. 窓を開けて換気



**定期的に換気しましょう。**  
共用スペースや他の部  
屋も窓を開けっ放しに  
するなど換気しましょう。

## 3. マスクを着用



**マスクを隙間なくフィッ  
トさせ、正しく着用しま  
しょう。**  
外す時は表面に触れな  
いように紐部分を持ち、  
外した後は手洗いを。

## 4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



**こまめに石鹸で手洗い、  
アルコール消毒しましょう。**  
・ドアの取っ手、ベッド柵、トイ  
レ、洗面台など**共用部分を  
消毒**しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、  
「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」を御参照ください。

## 5. 汚れたリネン・ 洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、  
手袋とマスクを着用し、  
一般的な**家庭用洗剤**  
で洗濯し**完全に乾か  
してください。**

## 6. ゴミは密閉して 捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等  
は、すぐにビニール袋に  
入れ、**室外に出すとき  
は密閉して捨ててくだ  
さい。**手洗いも忘れずに。

□お世話は出来る  
限り、限られた方で  
対応しましょう。

(心臓、肺、肝臓に  
持病のある方、糖  
尿病の方、免疫の  
低下した方、妊婦の  
方などが感染者の  
お世話をするのは  
避けて下さい。)

□療養者は外出を  
避けて下さい。療養  
期間中は感染を広  
めてしまう可能性  
があります。

□ご家族、同居され  
ている方も熱を測  
るなど健康観察を  
し、**外出は避け、体  
調不良時は、登校  
や出勤をお控えく  
ださい。**

厚生労働省「家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと」より

## 脳トレおまけ

♪ 読み方を参考に、魚への漢字を完成させましょう♪

① 魚 <input type="text"/>	② 魚 <input type="text"/>	③ 魚 <input type="text"/>
こい	さけ	たちうお
④ 魚 <input type="text"/>	⑤ 魚 <input type="text"/>	⑥ 魚 <input type="text"/>
さわら	さめ	かつお

⑦ 魚 <input type="text"/>	⑧ 魚 <input type="text"/>	⑨ 魚 <input type="text"/>
いわし	あじ	ひらめ



答え: ①鯉 ②鮭 ③魴 ④鯖 ⑤鮫 ⑥鰹 ⑦鰯 ⑧鰺 ⑨鰆

発行 社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 TEL33-3134 FAX22-4391