

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ（第4版）

令和2年3月4日発行 沼田町新型コロナウイルス感染症予防対策本部
(役場保健福祉課 ☎ 35-2120)

1. 身近に発生した（疑いがある）場合の対応方法

- (1) 感染者専用の部屋で療養し、お世話をする人を限定する。トイレや浴室などの共有スペースを最小限にして、他の家族との接触を避けるようにする。
- (2) できるだけ家族全員がマスクを使用し、使用後は専用のゴミ箱に捨てる。
- (3) 家族はこまめに手を洗い、アルコール消毒につとめ、目や鼻、口をさわらない。
- (4) 患者の療養部屋だけでなく、各部屋も定期的に換気する（窓を開ける。）。
- (5) 自宅内の消毒
ドアノブや取っ手、スイッチ等は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で拭いた後、水拭きする。トイレや洗面所、浴室の清掃は、同様に0.1%の液を使う（※第3版のチラシ参照）。
- (6) 衣類の洗濯
タオルや衣類は共用しない。便からウイルスを排泄することがあるため、体液で汚れた衣服は、手袋とマスクを着用して消毒、洗浄する。汚れが強い時は廃棄する。
- (7) 感染者が鼻をかんだティッシュ等はすぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てる。その後、直ちにしっかりと手を洗い、手指消毒する。

2. 健康保持増進と要介護状態の予防

- (1) 心臓病、高血圧、糖尿病、腎臓病等の方は、きちんと内服し健康管理する。
- (2) 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）と副菜（野菜）を組み合わせ、栄養バランスを整える。
- (3) 一日1ℓ以上の水分を摂り、脱水を予防する。
- (4) 寝不足にならないよう睡眠時間を確保し、疲れをためない。
- (5) 自宅内で可能な限り体を動かし、筋力低下を予防する。

○沼田町民が利用できる「帰国者・接触者相談センター」

北海道深川保健所	☎(0164)22-1421	平日8:45~17:30
北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	☎(011)204-5020	24時間体制

○自分の症状に不安がある場合などの一般的な相談窓口

北海道深川保健所	☎(0164)22-1421	平日8:45~17:30
北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	☎(011)204-5020	24時間体制
厚生労働省電話相談窓口	☎0120-565653	9:00~21:00 (土日祝日も実施)
電話でのご相談が難しい方	FAX(03)3595-2756	

○沼田町施設の休館予定状況

2月28日の緊急事態宣言の発令を受け、町主催の事業などは、3月19日までの間、中止又は延期するとともに、一部の町内各施設につきまして、休館日を以下のとおり変更（延長）いたしました。町民皆様のご理解をお願いいたします。

なお、学童保育所「こどもっくる」につきましては、予定どおり3月5日（木）から開所といたします。

【令和2年3月3日現在】

施設名	休館日等
生涯学習総合センター ゆめっくる (会議室等)	2月29日（土）～ <u>3月19日（木）</u> 休館
図書館	開館（貸出し、返却のみ）
町民会館	2月29日（土）～ <u>3月19日（木）</u> 休館
各地区活性化センター (北竜地区・恵比島地区・共成地区)	2月29日（土）～ <u>3月19日（木）</u> 休館
町民体育館	2月29日（土）～ <u>3月19日（木）</u> 休館
沼田学園沼田小学校・中学校	2月27日（木）～ <u>3月24日（火）</u>
学童保育所「こどもっくる」	2月27日（木）～3月4日（水） <u>※3月5日（木）～ 開所</u>
子育て交流広場「えがお」	2月27日（木）～ <u>3月24日（火）</u>
暮らしの安心センター（トレーニング ルーム・カフェ・健康カラオケ）	2月27日（木）～ <u>3月19日（木）</u>

※今後においても、状況により休館予定が変更となる場合があります。決定次第随時お知らせいたしますので、ご承知おき願います。

不要不急の外出を避けることで「生活不活発病※」にならないために

自宅で運動をしましょう！

新型コロナウイルス感染症の予防として、
不要不急の外出を避け、自宅で過ごす方も多いと思います。
生活不活発病※にならないためにも、自宅で運動することが大切です。
また、適度な運動をすることで免疫力や防衛体力を高まり、身体を取り巻く外界からのストレスに耐えることができます。

※生活不活発病とは動かない（生活が不活発な）
状態が続くことにより、心身の機能が低下し
て、「動けなくなる」ことを言います。

全ての運動は無理（ケガ）のない範囲で個人の責任の上実施してください。

ストレッチ

カラダをほぐし、
ケガの予防や疲労
回復をします。

体側伸ばし



ふくらはぎ



腰まわり



うしろもも



前もも



筋トレ

筋肉を鍛え、基礎代
謝を増やしましょ
う。また、姿勢も美
しくなります。

スクワット



かかとあげ



壁押し



有酸素運動

脂肪を燃焼し、生活
習慣病を予防する効
果があります。

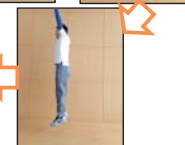
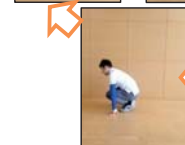
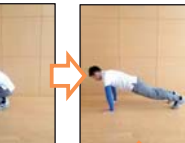
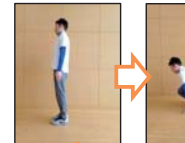
ステップ台昇降



エア縄跳び



バーピージャンプ



各種運動器具の貸し出し

外出自粛期間中、自宅で運動するために保健福祉課の備品を一部貸し出しいたします。
貸し出しを希望の方は、保健福祉課（0164-35-2120）までご連絡ください。

この機会にぜひ自宅での運動にチャレンジしてみましょう。

〇貸し出し運動器具

- ・フィットネスマット
- ・ストレッチボール
- ・メディシンボール
- ・ゴムチューブ など

※数に限りがあります。

