

EVERYDAY

2020 4月号 熊本県車いす陸上競技連盟

NEWS LETTER

株式会社 イシヌキ	kih 希望の里ホンダ株式会社	(有)三協車椅子製作所
熊本県人会(京都)	米満住宅サービス	KUMAMOTO KINOH HOSPITAL 熊本機能病院 KUMAMOTO KINOH HOSPITAL

April 4月

12(日)スクーリング菊陽農道 14:00~予定

19(日)第16回長野車いすマラソン大会

長野県長野市 **中止**

役員会 4月実施 (日時未定)

May 5月

2(土) 3(日)2020 ジャパンパラ陸上競技大会

東京都 新国立競技場 **中止**

10(日)仙台国際ハーフマラソン

宮城県 仙台市 **中止**

24(日)第19回くまもと障がい者スポーツ大会

陸上競技 えがお健康スタジアム

30(土) 31(日)第31回日本パラ陸上競技選手権

埼玉県 熊谷スポーツ文化公園陸上競技場

June 6月

14(日)スクーリング菊陽農道 14:00~

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**

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつか、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすりこみます。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらを念入り洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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、学校などが集まるところでやろう

何もしずに咳やくしゃみをする **X** / 咳やくしゃみを手でおさえ **X** / マスクを着用する(口・鼻を覆う) **O** / ティッシュ/ハンカチで口・鼻を覆う **O** / 袖で口・鼻を覆う **O**

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
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

厚生労働省 厚生労働省 厚生労働省

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

- 1 換気の悪い **密閉空間**
- 2 多数が集まる **密集場所**
- 3 間近で会話や発声をする **密接場面**

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日常の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所が **クラスター(集団)発生のリスクが高い!**

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

厚生労働省 厚生労働省 厚生労働省