

EVERYDAY

2020 5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

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 **中止**

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
延期：9月5日(土)6日(日)に開催

お知らせ

今年度の総会やスクーリング等に関して
近日中に役員会を行い決まり次第
皆さんへお知らせ致します。

June 6月

スクーリング未定

！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** 爪は短く切っておきましょう。指先や指輪は外しておきましょう。

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをこが、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすりこぎます。
- 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、学校など人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
- × 咳やくしゃみを手でおさえる
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

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

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索

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。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(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。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索