

テフネットながの通信

2020年8月
長野市聴覚障害者センター
テフネットながの
長野市鶴賀 276-10
TEL 229-5557
FAX 229-5558



新型コロナで世の中がすっかり変わってしまいました。

3月以降手話サークルは休みになり、5月に予定していた第1回教養講座も中止。手話で話せる場がなくなって寂しい思いをされた人が多かったと思います。

そんな中、やっと6月中旬頃から市内で様々なイベントが再開されるようになり、当センターでも教養講座を開催することができました。

今回は感染症予防対策をしながら開催した講座の様子をお伝えします。

◆ 7/12「感染症等の予防」(高井晶子さん:薬剤師、手話サークル会員)

参加者は受付で検温し、アルコールで手指消毒をしました。



全員マスク着用しています。(通訳者は透明マスク) 人数は定員の半数以下とし、お互いに離れて座りました。エアコン使用時も入口のドアや窓は開けたままにしました。

37.5度以上が発熱なの？

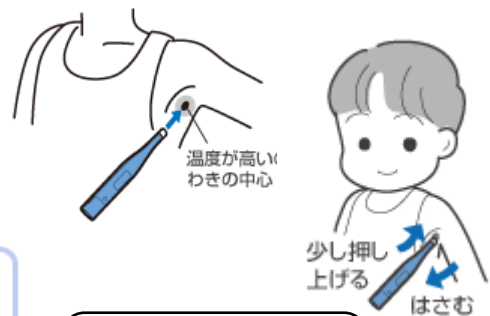
法律で「37.5度を超える場合は感染症の疑い・・・」と決められています。

しかし、人によって平熱は違います。1日の中でも変わります。健康なときから体温を測り、普段の自分の平熱を知っておきましょう。平熱より1度以上高いと発熱の疑いがあります。

体温の正しい測り方 (脇の下タイプ)

わきの下の凹んでいる部分に先が入るように、斜め下から入れます。

入れたら体温計を少し押し上げ、腕をしっかり身体の横につけて約5分間保持します。(ピピッと音が聞こえない場合、90秒で測るタイプなら2分を目安に)



× 上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ



× 横から差し込むと、先端がでてしまう。

間違えている人が多かったのには、驚きました！

検温終了を振動で知らせる体温計もあります。聞こえなくても便利！

～新型コロナウイルス感染症の初期症状～

よくある症状

- 37.5℃を超える発熱
(又は、健康な時の平熱+1℃以上)
- 乾いた咳
- 身体がだるい

このような症状があったら外出したり、人に会ってはいけません！保健所に相談を。
(保健所 FAX 226-9982)

人によって出る症状

- のどの痛み
- 頭痛
- 下痢
- 結膜炎(目)
- 味や匂いがわからない
- からだにブツブツ、又は手足の指の色が変わる

この中で当てはまるのが一つだけならば心配ないと言われています。でも無理をせず、体調に注意しましょう。

～今後の教養講座～ ※場所は市障害者福祉センターです



9月6日(日)10時～12時

福祉推進委員会企画

「**防災対策** ～災害情報の意味を知って命を守ろう～」

これから増える台風災害に備え、緊急時に「命を守る行動」ができるよう学びましょう。

※参加者には「長野市洪水ハザードマップ」を差し上げます。

(昨年夏に各家庭に配付されたものです)

※避難所に行ったときに記入する「避難者カード」を、実際に書いてみましょう。

ここで書く練習をしておけば心構えができますね。

申込書はチラシの裏です



10月25日(日)10時～13時

「**スッキリ体操**」講師:清水由佳さん(フィットネスインストラクター)

タオルと椅子だけでできる簡単で効果的な体操です。これを覚えれば「ステイホーム」中でも、きっと元気に過ごせますよ！



2月21日(日)10時～12時

市協会企画 / 講師は那須善子さんに決定！

※新型コロナウイルス感染状況により、講座が中止になる場合があります。

参加希望者は必ず事前に申込みをしてください。