

## 守山市自治振興表彰

川那辺 清美さん（金森） 沢井 哲子さん（金森）



4月17日(金)守山市役所で、守山市健康推進員として多年にわたり積極的に健康づくり活動を推進された功績を称えられ、「守山市自治振興表彰状」を授与されました。

### 新型コロナウイルス感染症対策にかかる事業休止のお知らせ

地域教育学級「やまびこ小津・小津パール学級」「小津親子ほっとステーション」につきましては、5月・6月の開催は休止とさせていただきます。1日も早く事業を再開し皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

### 新型コロナウイルス感染症について

毎日、街の様子や仕事の仕方などが刻々と変わる中で、不安やストレスが増していきますが今一度 出来ることを（やるべき事）を確認してみましょう。

### 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 間近で会話や発生をする**密接場面**

### 感染症対策の基本

#### 1 手洗い

手のひら・手の甲・指先や爪・指の間・親指・手首

#### 2 咳のエチケット

マスクをする・ハンカチなどで口や鼻を覆う

守山市では・・・

守山市健康福祉部すこやか生活課  
電話 585-0201 FAX 581-1628

### 日々の健康を維持するために

#### 運動をしましょう

人込みを避けて、一人で散歩  
家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操・スクワット・足踏み）  
家事（庭いじりや片付け）や農作業

#### 規則正しく過ごしましょう

3色バランスの良い食事や規則正しい生活をする  
毎食後や寝る前に歯磨きをする  
しっかり噛んで食べる  
一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなどお口の周りの筋肉を保つ

#### 人と交流しましょう

家族や友人と電話やメール、SNSなどを活用して交流する  
困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

### コロナウイルスに関する一般的な問い合わせ先

厚生労働省相談窓口 電話 0120 - 565653 (フリーダイヤル)  
受付時間 9:00~21:00 (土日祝も実施)