

# ふれあい サロン通信



○2020年(令和2年)12月発行

## !冬のコロナ対策!

北海道でも1日の感染者が200人以上になり、再びコロナが大流行し始めています。換気が大切と言われていますが、寒くなるのにどうやったらいいかわからないとお聞きすることが増えていきます。今月の通信では、冬季の換気方法などについて紹介していきます。参考にさせていただき、サロン活動に活かしていただければ幸いです。

### ●次回の「社協サロン」は**1/21(木)**です。

(状況によって中止する場合もございます。予めご了承ください。)

### ●参加人数に関係なく、サロンを再開する場所に使い捨てマスク(50枚)を助成します。(お届けも可能です。)

※一度お届けしたサロンは対象外とさせていただきます。予めご了承ください。

### ●楽しみーる便(12月号)は**12月15日頃**に発行予定です。

(ご連絡をいただければ、100部程度印刷しお届けに行きます。)

#### 【お問合せ】

苫小牧市社会福祉協議会 地域福祉課

住所：苫小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター内

電話：32-7111 FAX：34-8141



苫小牧市社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
ハートマちゃん



## 冬季における コロナ対策！！

○今までのコロナ対策はしっかり継続しよう。

- 1、必ず！！手洗い・アルコール消毒しよう
- 2、必ず！！マスクは着用
- 3、できるだけ人と人の間を開ける！

### ○ 冬季の換気方法

- ・暖房は付けながら、少し窓等を開け、常時換気しておく。  
(室温を一定に保つようにしましょう。)



注：暖房を切り、一気に開けてしまうと  
室温が下がってしまいます。  
結露を起こしやすいです。

## ○冬季は特に湿度に注意



- ・湿度は 60% ぐらいを保ちましょう。

窓開けて換気すると、湿度が下がってしまいます。  
湿度 30% になると飛沫が飛びやすくなります。

※窓を開けると室内も外気と同じ水蒸気の量になります。そのまま窓を閉めると同じ水蒸気の量で温度が上がるので、湿度は低くなってしまいます。中学校理科で出てきた飽和水蒸気量のグラフを思い出すとイメージできると思います。



湿度が低いと  
高い時よりも飛沫は  
飛びやすいです。

## ・方法として

- ・加湿器を活用し、60% に保つようにする。
- ・濡らしタオルをかけておく。

※大きめのバスタオルが最適なサイズです。



今までと同じように手指消毒をしっかり行い、マスクを着用しつつ、冬季は、暖房をつけたまま、少し窓を開けて換気を行きましょう。

また、湿度も 60% になるようにしましょう！！

# ふれあいサロンでの対策紹介

こんな工夫をしています

入り口では、アルコールで手指を消毒。体温測定と、参加者を把握するために名前と住所も控えておきます。

レク中にも、ハイタッチではなくエアハイタッチで接触を避けつつ、コミュニケーションを♪換気はもちろんのこと、手で触れるレク物品は、小まめに消毒し、感染を予防!

向き合わずに同じ方向を向いて座るなど、席の配置も対策に繋がります!

