

常盤台一・二丁目町会マンスリー

2020年5月号 No.5 Facebook:常盤台一二丁目

TEL:03-3969-8121 会長 岩崎 忠雄

日帰り旅行、ロータリーコンサート、事務所での定時総会は中止

緊急事態宣言の発令により、4月から5月にかけて予定されていた町会行事は中止することにいたしました。例年の町会事務所での定時総会はやめ、議案を回覧して行う方法等を検討しています。詳細は別途ご連絡いたします。

いろいろ生活上のご不便不都合はあるかと思いますが、今はとにかく新型コロナにかからない、拡大を抑えるよう注意してお過ごしください。

(参考)見えない新型コロナにどう対処するか? 頻繁に水分をとる!!

行政からは、生活の維持に必要な場合を除く外出の自粛、3つの密(密閉、密集、密接)を避ける、手洗い、咳エチケット、正しいマスクの着用など示されています。しかし、どんなに注意しても相手が見えないだけになお不安です。

ある医師が次のような効きそうなアドバイスをしてくれています。常に、口と喉を濡らして、絶対に乾燥した状態におかないこと。15分毎に水などの飲み物を一口飲むのが良い。ウイルスが口に入ったとしても、水分と一緒に食道から胃に入ってしまうえば、胃酸によりウイルスは死んでしまう。水分をよく取らない場合、ウイルスが気管支から肺に侵入してしまいとても危ないそうです。

(参考) 役立ちそうな新型コロナウイルスの自己診断

別の医師は、毎朝、自身でチェックできる簡単な方法を示しています。深く息を吸って 10 秒我慢する。咳が出たり息切れるなどすごく不便なことがなければ、肺が繊維症状になってない、つまり感染されてないということ。新型コロナで悪化すると肺胞の組織が繊維化して硬くなっていく。感染されても何日も症状が出ない場合がある。咳と熱の症状が出て、病院に行った時は大体 50%は肺が繊維化されているケースが多いそうです。

再度臨時休業、板橋区「小中一貫教育」開始 (ときわだより 4月号)

緊急事態宣言発令により、新年度早々、板橋区立小中学校のすべてが4月8日~5月6日の間再度臨時休業。学校は健康を第一に、学習支援、運動の場の提供に努める。今年度から板橋区の教育施策のひとつである「小中一貫教育」(9年間)が始まる。常小は1中(上板橋中)、3小(上板橋小・弥生小・常盤台小)からなる「せせらぎ学びのエリア」。本年度の常小の教育目標は「知っている子よりもやっている子の育成」。前回の臨時休業中では、担任から電話で健康と生活の様子をうかがい、各家庭で工夫して時間を過ごすことを確認。一方で家にいるのはつらい、外で遊びたいという子供たちのストレスも聞かれた。

常小の教育目標は、知識よりも行動、実践の重視。子供達のストレスを考えても早く新型コロナ禍が収束してほしいものです。

(短歌) 予防には三密避けて手洗いに 水分補給すれば安心 (コロナ対策)