



東区民の皆様へ

区民の皆様には、県独自の緊急事態宣言の中、不要不急の外出・移動や同居家族以外との会食の自粛等の要請、さらには市有施設の休館・利用休止等、新型コロナウイルス感染拡大防止にご理解とご協力を賜り心よりお礼申し上げます。

東区役所におきましても、「新しい生活様式」を踏まえ、安心してご利用いただける窓口環境の整備や電話による相談体制の強化、書面やオンラインを活用した会議の開催などを実施しています。

しかしながら、イベント等の自粛により皆様と直接顔を合わせてお話しをする機会が減っている現状から、今回、臨時の東区だよりを発行し、紙面を通して今必要な情報を皆様へお届けすることとしました。

まだしばらくは寒い日々が続きますので、感染症対策を心掛けながら、十分にお体をご自愛いただき、健やかに過ごしていただけることを心から願っております。東区長 宮崎 裕章

うら面では、生活や子育て、心の悩みなど、各種相談窓口をご案内

しています! ➡

多くの方へ必要な情報が届くように、もし身近で悩みを抱える方がいらっしゃれば、ぜひご案内ください。

今一度、見直してみましょう!～感染しない・させないために～

基本の感染予防対策は…

- ①マスクの着用 ②手洗い・手指消毒 ③換気
- ④密を避ける工夫(座席の間隔や活動の制限など)

一人一人が実践することで、より高い感染予防効果が期待できます。

手洗いは、石けんを使って、20秒以上かけて、ゆっくりていねいに! 次のタイミングを参考に実践してみましょう。

～手洗い・手指消毒のタイミング～



料理や食事の前後



咳やくしゃみ、鼻をかんだ後



トイレの後



登校・出勤したとき



外にある物に触ったとき



外から帰ってきたとき

※参考: unicef ホームページ「感染症予防に、正しい手洗いを」

「アルコールによる手指消毒の方法」と
「マスクの正しい扱い方」について
(熊本市公式動画)



「正しい手の洗い方」と
「咳エチケット」について
(厚生労働省ホームページ)



コロナに負けない健康な体づくりを!

規則正しい生活や、適度な運動、栄養バランスのとれた食事などで免疫力を高めておくことが重要です。感染拡大が長期化する中、自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足や生活リズムが乱れていませんか?

無理のない程度で、継続して取り組んでみましょう!



栄養バランスのとれた食事
定食の形を基本に。
具たっぷりの丼もOK



規則正しい
生活リズム



散歩や体操など
適度な運動



食後の歯みがきも習慣にしましょう!
歯みがきの際に飛沫が周りに飛び散らない
ように口を閉じてみがきましょう。
口をすすぐ際にも低い位置から
吐き出しましょう。

人権への配慮のお願い ～「おたがいさま」の心を大切に～

感染された方やそのご家族、職場や知人の方などの接触された方々、医療関係者の方々などに対し、不確かな情報に基づいて、不当な扱いや、差別、偏見、いやがらせ、いじめ、SNS などでの誹謗・中傷など様々な場面で心ない言動が広がっています。

こうした行為を恐れ、感染が疑われる症状があっても、相談や医療機関への受診を控えてしまうと、さらなる感染拡大につながってしまう危険性があります。正しい知識や情報に基づいた判断、行動をお願いします。

コロナウイルスは風邪やインフルエンザと同じく、誰が、いつ感染してもおかしくない病気です。皆が見えないウイルスに対して不安を抱えているこんな時だからこそ、挨拶やちょっとした声かけなど「おたがいさま」の心で支え合っていきましょう!