

感染症対策へのご協力をお願いします

# おさらい!正しい予防のしかた

新型コロナウイルスによる感染および流行が心配されています。新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。正しい予防方法で感染を防ぎましょう。

## ①正しい手の洗い方

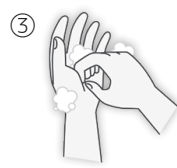
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルなどでよくふき取って乾かします。



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

✓正しい手洗い方法を動画でチェック!



(出典 / 政府インターネットテレビ)

## ②咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。ほかの人にうつさないために、次のような咳エチケットを心がけましょう。

3つの咳エチケット



マスクを着用する。  
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチ  
で口・鼻を覆う。



袖で口・鼻を覆う。



何もせずに咳やくしゃみをする。



咳やくしゃみを  
手でおさえる。

## ③正しいマスクの着用



①口と鼻の両方を確実に覆う。



②ゴムひもを耳にかける。



③隙間がないよう鼻まで覆う。

✓正しい着用方法を動画でチェック!



(出典 / 政府インターネットテレビ)

## ●発熱時の相談窓口

発熱やのどの痛み、全身の倦怠感、息苦しいなどの症状がある人は、外出を控え、医療機関受診前に、最寄りの保健所にご相談ください。

▼西部地区発熱・帰国者・接触者センター(米子保健所内) TEL **0859-31-9317** ※24時間対応(土日祝日含む)

## ●全般的な相談窓口

▼鳥取県健康政策課 TEL **0857-26-7153**(受付時間 / 午前8時30分~午後5時15分、土日祝日除く)

▼厚生労働省電話相談窓口 TEL **0120-565-653** (受付時間 / 午前9時~午後9時、土日祝日除く)

# ひの

## CONTENTS



### COVER

日野高校出身で五輪出場を目指している中口さん。2月上旬、母校を訪れた際にインタビューできました。恩師の木村先生との対談、懐かしい母校の雰囲気と、さらに調子が上がったのでは。ベストを尽くせ！  
モデル / 中口 遥さん(同志社大学)

### 特集

## 日野から世界へ エアライフル / 中口遥選手

56年ぶりの東京五輪まであと4か月余り。本番へ向け鳥取県出身のアスリートも躍動、日野高校出身である中口さんもその一人。五輪出場権獲得まであと一歩まで迫っている彼女に、いろいろ聞いてみました。

06

“ない”なら自分で作ってみない？

## Myマスクで感染予防

感染症予防にはマスクや手洗いなどが有効なものの、全国でマスクの品薄状態が続いています。“ないなら作ろう”、自宅でできるマスクの作り方を紹介！

07

まちの話題をぎゅ〜っとお届け！

## 男女共同参画推進会議会 ひのに社会教育表彰 / 日野 町観光協会が収益金を寄付

11  
ふだん何してんの？  
みんなの素顔を見せちゃいマス♪

## 協力隊通信

日野町地域おこし協力隊 家崎耕平 / 打越仁詞  
／小河久人 / 川北皓貴 / 久保田航平 / 坂田  
龍之介 / 高橋潤

10

読書は人生を豊かにする

## 本を読もう。～Season4～

日野町図書館が、この春読みたいおすすめの一冊を紹介

12

## 狂犬病予防注射

令和2年度狂犬病予防注射の日程をお知らせします。都合のつく会場へ飼い犬を連れてお越しください。

13

## 知っていますか？

## 「ひきこもり」のこと

3月は「自殺対策強化月間」です。誰も自死に追い込まれることのない、健康で生きがいを持って暮らせる地域を目指しましょう。

14

## 国保の加入・脱退手続 はお早めに

15

いつもの「〇〇だより」や定番コーナーも安定のクオリティでお届け♪  
日野病院 / おひさまひろばだより / 文化センターだより / 公民館だより / 隣保館だより / 鳥獣被害対策協議会 / 消費生活相談 / 町長のへや / くらしのカレンダー / オシドリにゆ〜す etc...

24

## あのひの「ひの」

本コーナーもいよいよ最終回  
歴代の「広報ひの」からあのころを振り返ります。今月は「3月号」をプレイバック！

### 「広報ひの」読者モデルを募集しています！

「広報ひの」では、住民参加型の広報紙を目指していくため、広報紙の表紙や特集などの紙面上でモデルとして協力していただける人を随時募集しています。

広報ひのに興味がある人、日野町をもっとよくしたいと思っている人、目立ちたい人など…、年齢・性別などは問いません。詳しくは、役場企画政策課（電話 72-0332）までお問い合わせください。