

## 4月から新しい看護師さんが着任しました!

4月1日から6か月間、朝日診療所で勤務していただく星総合病院(郡山市)の鈴木晴恵さんです。妊婦さん、赤ちゃんの命を預かる助産師という職業に興味があったそうで、助産師の資格もお持ちのことです。「只見町は、ニュースで見ると雪深い所という印象でしたが、実際に来ると地域の方々が優しく、穏やかな町。只見町での生活を楽しまたいです。」と話してくれました。



## 広報ただみ診療所

朝日診療所  
医師 森 冬人



### 「新型コロナと大切な事」

原稿を書いているのは4月13日、東京都で非常事態宣言が出て1週間です。1ヶ月後は果たして大丈夫でしょうか?今回、新型コロナウイルスと向き合う上で大切な事をお伝えします。

- 1、正しい情報・感染対策を知ること
- 2、自分や家族の心と体を良い状態に保つこと
- 3、感染した人やその家族を大切にすること

まず、正しい情報を知ることです。厚生労働省・福島県・只見町などの行政、国立感染症研究所などの専門機関の情報は信頼性が高いです。只見町おしらせばんなどに正しい感染対策が載っています。スマホが使える人は福島県のLINEを登録しましょう。ちょっとした疑問を解決でき、体調が悪くなったときの対応も教えてくれます。これらの情報は多くの専門家が確認しているので安心です。

うわさ話・TVや雑誌の「偉い医者」の個人的意見は信頼性が低いと思います。十分注意してください。また、ニュースで新しい研究結果や「効くかもしれない薬」の話が出ています。世界中の専門家が調べている最中です。1つの研究結果が

出ても、繰り返し調べないと本当のことはなかなか分かりません。行政・専門機関が確認するまでは過度に信じないほうがよいでしょう。

自分や家族の心と体をよい状態に保つ事も大事です。1人や少数での散歩・野外の運動・農作業は可能です。適度に体を動かしましょう。そして心の健康も大事です。誰でも人と会わないと気持ちが落ち込みます。直接会えない家族・友人とぜひ電話や連絡を定期的にしましょう。

町内でも新型コロナウイルスに感染した患者や、家族・職場の濃厚接触者が出る可能性はあります。しかし病気が治り十分な時間が経過すれば、患者からウイルスが広がることもなく、患者も日常生活に戻れます。私たちはこのウイルスの全てを理解した訳ではありませんが、「感染が広がらないための予防方法」はわかっています。治癒して戻ってきた患者、濃厚接触者、その家族には正しい情報に基づいて優しく接するようお願いいたします。彼らが苦しい思いをしないよう、多くの町民の皆さんと協調してこの事態を乗り越えたいと思います。

## 地域おこし協力隊として 只見町教育振興協力隊 vol.65 渡部 真梨子



### 「勉強のススメ」

学生の皆さんは進学や進級から1か月ほどが経ちました。新しい生活には慣れた頃でしょうか。その反面、授業のスピードが速くてついていけない、もうすぐ定期考査があり焦っている…など悩みも出始める頃ではないかと思えます。そこで今回は、勉強についての話をしたいと思えます。中学生・高校生向けになるかと思えますが、ご了承ください。

ここでの「勉強」には「①予習・②授業・③復習」の3つが含まれています。この3つは全て大切なのですが、この中で特に大切なものは①予習と③復習です。

まず②授業ですが、授業の中だけで問題が解けた、内容が理解できた、というのは実はその気になっているだけの場合が多々あります。そこで③復習が必要になってきます。

学校で指定されているワークや問題集を使って、その日の授業で学習した内容を復習していきます。その際、教科書やノートを見ずに理解が出来たのなら復習クリアです。出来なかった場合は、ワークや問題集を通して理解を定着させていきましょう。

そして、実はとても大切だけど敬遠されがちな①予習です。予習は教科書を読みながら進めると思うのですが、やはり習っていない内容のため、とても難しく大変です。だから、完璧に予習をしようと思わなくても構いません。6割くらい理解した状態で授業に臨めば、残り4割を授業で埋めることができると思うので、是非取り組んでみてください。