

ヴィッキーの にっぽん紀行

Vol.9

Victoria・Potter

ウィクトリア・ポッター
・1980年生まれ。英国ノーリッチ出身。
・2008年8月から町英語指導助手。



こんにちは皆さん。皆さんがこの夏を楽しく過ごしていることとお喜び申し上げます。今年度、この只見の地は去年に比べて涼しいように思います。

7月の半ば、私は福島県内に勤める30名のALTと共に富士登山にチャレンジしました。私たちは夕方7時に、5合目から登り始め7合目で小休止と軽食をとりました。夜10時に再出発し、目的の「ご来光」に向けて登り始めました。登る速さは多くの人が一緒のため、スローペースでした。私は、十分な水分とナッツやチョコクレートなど高エネルギーの食べ物を持ち、脱水症状や高山病の予防も十分に行いました。雨に降られなかつたことは幸運でしたが山頂に近づくと、寒さが増してきました。私はスノーボー用のウエアとズボンを着用し、さらにインナーを着こみましたがそれでも寒さを感じました。

最終的に私たちは5時30分(日の出の少し後)に登頂を果たしましたが、山頂は雲に覆われており「ご来光」を気にする必要もありませんでした。山頂はまるで濃い霧に覆われたようで、火口すら見えませんでした。ご来光をみられずがっかりしましたが、この過酷な挑戦をやり遂げた思いがしました。唯一の問題は、長い時間かけて一度山頂に着くと、その道を再び戻らなければいけないことです。登山の後には下山が待っています。この夏の間、私は愛知県岡崎市に4週間、日本語の勉強に行くことができました。このように長い期間勉強する機会を与えてくれた只見中学校、只見町教育委員会、南会津広域圏の方々に感謝いたします。到着後実力別のクラス分けをするための筆記と口頭の試験を行いました。毎日、文法説明・ワードテスト・会話練習・ロールプレイやお互いのインタビューを行

いました。また、それぞれの週の終わりに全員筆記とインタビューのテストを受け、4週間の最後には同じコースの生徒と先生方にお別れのスピーチを行いました。愛知県で学んだ4週間はとても有意義なものでしたが、まだゆつくりしか話せません。そして話をする前にあらかじめ話すことを考える時間がないと緊張してしまいます。私を担当した先生は、いつ

もリラクセスするよう言いました。が、未だそれは身についておりません。会話が上達するために今の私にできることは、どんなにみじめな間違いをしようと、または、どんなに緊張しても、徐々に慣れていくことで不安も失敗も少なくなっていくのだと思います。私にはまだ学ばべきことがたくさんあります。今のところ、私が日本語で理解できることややる

ことは、あまり多くありません。一つの言語を習得するためには多くの時間と学習を継続することが必要です。今週、生徒が学校に戻ってきます。彼らが充実した夏を過ごし、再び顔を合わせる事ができることをうれしく思います。(訳・只見中・平野)

広報ただみ診療所 インフルエンザ

朝日診療所 医師 高柳 宏史

こんにちは、朝日診療所の高柳です。今回の診療所だよりは最近さらに感染が拡大してきているインフルエンザの予防・対策についてお話しさせていただきます。

こういったインフルエンザなどの感染症の場合、感染の拡大を防ぐには診療所の医療スタッフの力ではどうすることもできません。一番重要な事は住民の方

一人一人が感染しないようにできることを徹底し、また感染された方はさらに広げないように心掛けることです。

お願いすることは「手洗い・うがい」、「咳エチケット」、「正しいマスクの利用方法」、さらに「日常生活での注意点」です。

インフルエンザの感染経路は目、鼻、口にウイルスが付着することで感染することが知られています。咳やくしゃみによりウイルスがテーブルにつき、そのテーブルを触れた手で物を食べる

事や、鼻や目をこする事でも感染してしまふと考えると考えてよいでしょう。

「手洗い・うがい」については石鹸と流水で30秒をかけて洗い、1日10回以上手洗いを行います。特にマスク着用の場合にはマスクの着脱後や、咳やくしゃみの後も手洗いが推奨されます。

「咳エチケット」は咳やくしゃみをする時にティッシュで鼻や口を覆うことです。さらにその時使用したティッシュはすぐに捨ててください。さらにその後は手洗いをしましょう。もしティッシュがない場合は袖や手で鼻と口を覆うようにしてください。さらにその服はなるべく早く洗濯するようにしてください。

「正しいマスクの使用法」についてですが、①使用中はマスクに触れることを避ける、②マスクが湿ってきたらすぐに新品の乾燥したマスクに交換する、③

使い捨てマスクの再利用は行わない、④マスクに触れた後や、外した後は手洗いを行う。の4つです。

最後に「日常生活上での注意点」ですが、人ごみの中にいる時間をできるだけ減らし、インフルエンザ様症状のある方とは少なくとも1メートル以上の距離を保つようにしましょう。さらに口と鼻を触る事をなるべく控えるようにしましょう。そして、インフルエンザ様症状がないか、毎日自分やお子さんの健康チェックを行うようにしてください。もしインフルエンザ様症状があるような時はすぐに朝日診療所やかかりつけ医にご相談ください。

インフルエンザ様症状

突然の咽頭痛(のどの痛み)・咳を伴う発熱(37.8度以上)・さらに筋肉痛 悪寒(さむけ)・頭痛などを伴うこともある。