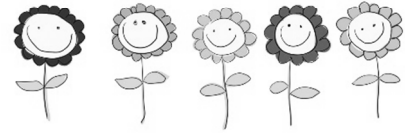


## 保健師・栄養士からの

# へるす さぽーと No.179



### ◆今も流行が続く、 新型コロナウイルス

最近、ニンバス株というタイプが広がっており、強いどの痛みを感じる方が多いようです。北海道内でも感染者数はやや増加傾向にあります。

発熱や倦怠感といった従来の症状がでることもありますが、軽い症状でも気づかないうちに周りにうつしてしまうことがあります。

「うつらない・うつさない」ために、毎日の暮らしの中でできる対策を続けて、この冬も健康に過ごしましょう。

### ◆冬の感染症について

朝晩の冷え込みがぐつと強くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。空気が乾燥すると、ウイルスが広がりやすい時期になります。



### ◆感染症を防ぐために

#### ①手洗いを丁寧に行いましょう

外出後・調理の前後・トイレ後には、石けんを使って手洗いをしましょう。手のひらだけでなく、指先や手首まで丁寧に洗うことが大切です。また、手洗後はアルコール消毒を行うとさらに効果的です。

#### ②換気と湿度管理をしましょう

室内の空気を入れ替えるようにしましょう。換気を行う時のポイントとして、短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確認する方が、室温変化を抑えることができます。また、空気が乾燥すると、口や

のど、気管の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。

加湿器や濡れタオルを使って、室内の湿度を適度に保つことで、ウイルスの飛散を防ぎやすくなります。

#### ③咳エチケットを心がけましょう

人混みの多い場所では、マスクの着用も感染を防ぐひとつの方法です。状況に合わせて無理のない範囲で取り入れましょう。

#### ④体の抵抗力を高めましょう

定期的な運動、十分な睡眠、ストレスをため込まないことが大切です。また、栄養バランスを意識した食事でも感染症予防に繋がります。毎食、主菜（タンパク質）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）・主食を組み合わせると、自然と彩りのある食事になります。

### ◆予防接種について

これまで紹介した基本的な感染症対策に加えて、予防接種も大切な備えのひとつです。

予防接種を受けることで、感染そのものを防ぐだけでなく、重症化を防ぐ効果も期待できます。特に、乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方は感染症にかかると重症化しやすいと言われています。

接種を受けてから効果が出るまでにおおよそ2週間かかるため、

流行が本格化する12月に入る前に接種を完了することが勧められています。

また、ワクチンは毎年の流行株に合わせて内容が見直されています。昨年接種した方も、今年のシーズンに合わせて改めて接種を検討することが大切です。

現在、町立診療所でもインフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチン接種が始まっています。接種を希望される場合は、直接診療所へお電話または窓口で予約をしてください。又、剣淵町では、インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチン接種の費用助成を行っています。町内回覧や新聞折込チラシ、町の公式LINEにてご案内しています。

ご不明な点は、健康福祉課保健グループまでお問合せください。

### ◇お問い合わせ先

健康福祉課保健グループ

☎ 34—39555

