



# みんなの健康だより



令和2年5月号  
保健センター保健師

こんにちは！保健センターの保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『新型コロナウイルス感染症対策について』です。

## 新型コロナウイルス感染症とは？

- インフルエンザや風邪と同様、飛沫感染や接触感染で感染します。
  - ・飛沫感染：感染している人の咳やくしゃみで出るしぶきを吸い込む
  - ・接触感染：しぶき等がついたドアノブやつり革等を手で触り、その手で目・口・鼻を触れる
- 感染すると、発熱・咳などの呼吸器症状が現れます。

※新型コロナウイルスに関する情報は厚生労働省・大阪府・八尾市のホームページなどから正しい情報を得ましょう！

## 私たちができる対策ってどんなこと？

不要不急の外出を  
控えましょう！

★「手洗い」「咳エチケット」を心がけましょう！

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。

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



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 手の甲をのぼ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。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

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でよく拭き取って乾かします。

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

## 正しいマスクの着用



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



1 鼻と口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

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。マスクの着用を含む咳エチケットを心がけましょう。

# ★ 3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い  
**密閉空間**
- ②多数が集まる  
**密集場所**
- ③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**



これらの3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生のリスクが高いです。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には、消毒などを行ってください。

# ★ 生活習慣を見直しましょう!

- 普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきます。
- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するので、乾燥しやすい室内では加湿器等を使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

【出典・引用】首相官邸 HP、厚生労働省 HP、八尾市 HP

## ～八尾市新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)のご案内～

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

1. 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
2. **重症化しやすい方**(※)で、発熱や咳などの**比較的軽い風邪の症状**がある場合。  
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD 等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
3. 上記以外の方で発熱や咳など**比較的軽い風邪の症状が続く場合**  
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

【妊婦の方へ】

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに新型コロナ受診相談センターにご相談ください。

【お子様をお持ちの方へ】

小児については、小児科医による診察が望ましく、新型コロナ受診相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

開設時間：平日 8 時 45 分～17 時 15 分 新型コロナ受診相談センター(八尾市保健所内) 072-994-0668  
上記以外 八尾市役所(管理センター) 072-991-3881

## 八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

### 食事で免疫力 UP!

今回は免疫力UPに効果的な栄養素について紹介します。

毎日の食事の中に免疫力を高める効果のある食材を取り入れましょう。



**ビタミンA**・・・鼻やのどの粘膜や皮膚を強化し、細菌やウイルスの侵入を防ぐ。

油脂と一緒に摂取すると吸収率が高くなるので、炒め物や

ごま油で和えるナムルなどがおすすめ。(人参、ほうれん草、菊菜など)



**ビタミンC**・・・免疫細胞を活性化させ、自らウイルスを攻撃する。

水に溶けやすく熱に弱いので、サラダなど手早く調理するのが良い。

ただし、じゃがいものビタミンCは熱に強く煮物でも損失は少なめ。

(キャベツ、ブロッコリー、みかんなど)



**ビタミンE**・・・体内の酸化を防ぎ、体を守る。

ビタミンAと同様、油脂と一緒に摂取するのがおすすめ。

(かぼちゃ、ナッツ類など)

