



みんなの健康だより



令和2年6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と熱中症』です。



新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例について

厚生労働省より、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例が公表されました。おひとりおひとりが、日常生活の中で心がけていただくことで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする、各種の感染症の拡大を防ぐことができ、自分自身や大切なご家族、友人の命を守るだけでなく、誰かの大切な人の命を守ることにつながります。

一人ひとりの基本的感染対策

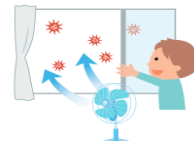
感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ◆人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ◆遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ◆会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ◆外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- ◆家に帰ったら、まず手や顔を洗う。
- ◆手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）



日常生活を営む上での基本的生活様式

- ◆まめに手洗い・手指消毒
- ◆こまめに換気
- ◆咳エチケットの徹底
- ◆「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ◆毎朝、体温測定、健康チェック



日常生活の各場面別での生活様式

公共交通機関の利用

- ◆会話は控えめに
- ◆混んでいる時間帯は避けて
- ◆徒歩や自転車利用も併用する



- ◆1人または少人数ですいた時間に
- ◆電子決済の利用
- ◆サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ◆レジに並ぶときは、前後にスペース
- ◆通販も利用
- ◆計画を立てて素早く済ます



買い物

～子どものいるご家庭へ～ 予防接種について

◆予防接種の実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に注意する必要がありますが、ご家族と医療機関等の協力のもと、可能な限り予定通りに実施できるように、かかりつけ医療機関と相談してください。

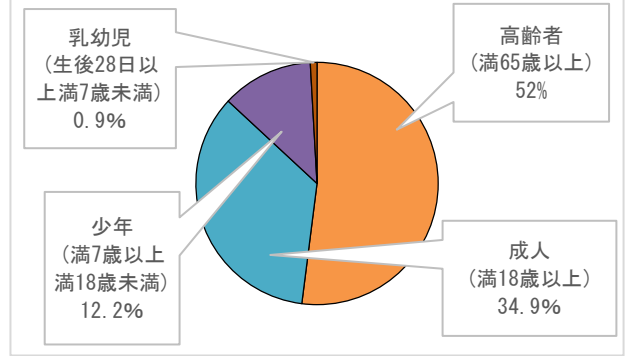
熱中症について



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お家で過ごすことが多くなっているかと思います。実は、熱中症で緊急搬送された方の、**4割近くが住居での発生になります！**室内にいても、室温や温度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症が起こりやすくなるので、注意が必要です。また、マスクを着用している時でも、こまめに水分補給をしましょう。



令和元年度 年齢区分別 熱中症による緊急搬送者の内訳



熱中症で緊急搬送された**5割以上が高齢者！**続いて成人が約3割強、乳幼児と少年も1割以上を占めます！

高齢者の特徴



- 暑さやのどの渇きを感じにくくなる。
- 体温を下げるための体の反応が弱くなっている。
- 体の中の水分量が少なくなる。

熱中症予防のポイント

- 喉がかわかなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 部屋の温度を測り、エアコンや扇風機を活用しましょう。

子どもの特徴



- 体温を調整する能力が未熟。
- 地面から近いほど気温が高くなるので、大人より高温の環境にいることになる。

熱中症予防のポイント

- 顔が赤く、ひどい汗をかいている場合には、涼しい場所で休ませましょう。
- こまめに水分補給をさせましょう。
- 日頃から暑さになれさせましょう。

参考：熱中症環境保健マニュアル 2018

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

食中毒を予防しよう！

食中毒は年間を通じて発生します。特に、梅雨の時期から夏にかけては、高温・多湿という菌の繁殖に最適な条件が揃っているので多く発生します。今回は、食中毒予防の3原則について紹介します。

食中毒予防の3原則 細菌を『つけない・ふやさない・やっつける』

つけない

しっかり手洗いをする。肉・魚・卵などに付着している菌が、野菜などに付着しないように、まな板・包丁などは肉用・魚用・野菜用に分ける等の工夫をする。



ふやさない

食品の保存温度に気を付ける。買い物で、生ものを購入したときは、保冷剤入りの保冷バッグ等で保存して持ち帰る。調理したものは、長時間室温に放置せずすぐに食べる。



やっつける

加熱調理するときは中心部まで十分に加熱する。調理器具は洗浄したあと熱湯消毒をする。



第3回