



2021年がスタートしました。年末年始から全国的に新型コロナウイルス感染者数は増え続けており、愛知県下でも緊急事態宣言が発令されました。体調管理に気をつけながら、感染症対策に引き続きご協力をお願いします。不要不急の外出は控え、寒い冬こそ感染症対策の基本を徹底しましょう。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと

今後、新型コロナウイルス感染症の「感染疑い」や「濃厚接触者」となって、PCR検査の対象になることも十分に考えられます。そのような時が来たときに慌てずに対処できるよう、下の注意点を家族の方と確認しておきましょう。検査対象となった場合は、学校に必ずご連絡をお願いします。

<p>①部屋を分ける</p>  <p>個室にして患者さんはなるべく部屋から出ないようにしましょう。</p>	<p>②看護は限られた人で</p> <p>基礎疾患のある方が患者さんのお世話をするのは避けましょう。</p> 	<p>③マスク 咳エチケット</p>  <p>使用したマスクは他の部屋に持ち出さないように。マスクを外した後は手を洗いましょう。</p>	<p>④手洗い</p>  <p>こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。</p>
<p>⑤十分な換気を</p>  <p>定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も換気しましょう。</p>	<p>⑥汚れた衣服の洗濯はマスク・手袋を</p>  <p>体液で汚れた衣服等を取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。</p>	<p>⑦共有部分の消毒</p>  <p>共有部分（ドアの取っ手、スイッチ、ベッド欄など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。</p>	<p>⑧ゴミは密閉して捨てる</p>  <p>使用済ティッシュはビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後の手洗いも忘れずに。</p>

日本環境感染症学会とりまとめより

寒さにも風邪にも負けない秘訣!!

…旬の食べ物で風邪予防!…

食べ物からとる栄養は、風邪とたたかうからだの力を助ける強い味方です。特に、この時期にとれる旬の食べ物には、栄養がたっぷりつまっています。少しずつでも毎日食べて、風邪のウィルスが近づきにくいからだを作りましょう。

ビタミンA：のど・鼻の粘膜や皮膚の働きを助ける。（にんじん、うなぎ、モロヘイヤ など）

ビタミンC：からだを守る免疫のしくみを助ける。（柑橘類、イチゴ、ブロッコリー、小松菜 など）

ビタミンE：血液の流れを良くする。（アーモンド、ほうれん草、カボチャ など）



…体温を上げて免疫力アップ!…

暖房の温かい空気は上へ上がる性質があり、足のほうまで温まりにくい場合があります。体の一部が冷えることによって全身の体温も低下し、免疫力が落ちてしまいます。そこで有効なのが、毎晩の入浴です。湯船に浸かって冷えた下半身を温めることで、体温が上昇し、低下した免疫力をアップすることができます。

ただし、熱いお湯にさっと浸かるのでは効果がありません。体温はゆっくり上昇するので、40℃ぐらいの温度でしっかり温まるまで入りましょう。入浴にはリラックス効果や寝つきがよくなるなどの効果もあります。

