

～続けましょう「感染予防対策」～

雪の季節になりました。気温が下がり空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状がみられる風邪をひく人が増え始めます。

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の類型が5類感染症へ移行されましたが、ウイルスがなくなったわけではありません。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症の予防には、普段からの感染症対策が必要です。自分でできる対策をしっかりと行いましょう。

自分でできる対策のポイント

① 体調不良があるときは、我慢しないで速やかに職員に相談してください。

② マスクの着用

マスク着用には、他者に感染させない効果に次いで、自分自身の感染リスクを下げる効果も認められています。

③ 空気の入れ替えをしたり、密にならない工夫をしましょう。

④ 手洗いは日常生活習慣にしましょう

外から帰った時をはじめ、食事の前、トイレの後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時など流水と石鹸で丁寧に洗いましょう。またアルコール手指消毒剤の使用も効果的です。

嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス



適度に体を動かして免疫力アップ!!

体を動かすことで体温の上昇にもつながる他、自律神経バランスを整えたり、リンパ球を増やす力も高くなります。

軽いストレッチや散歩、ウォーキングなど無理のない範囲で楽しみながら体を動かしましょう。

★ 栄養コーナー ★

ウイルスから体を守るために「高血糖」を予防しよう!

「食べ過ぎることがよくある」「菓子やジュースがやめられない」「これといった運動はしていない」…。思い当たる人は、必要以上に血糖値が高まった状態、「高血糖」になっている可能性があります。

高血糖になると菌やウイルスから守る白血球の働きが弱くなり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

高血糖の予防のためには、「3食バランスよくしっかり食べる」ことが大切です。