

健康アドバイス

「新しい日常を迎える」

岡山県南部健康づくりセンター 医師 佐々木 佐起子

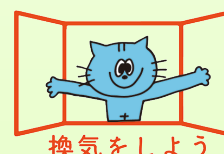
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染拡大を食い止めるために徹底した「行動変容」が重要視されています。ご存知のように新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染させてしまう例があります。自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないという意識が不可欠です。

ワクチンや有効な治療薬が待たれるなか、現況では予防のため飛沫感染や接触感染への注意など新しい生活様式が必要となりました。以下、厚生労働省が推奨する実践例をご紹介します。

(1) 一人ひとりの基本感染対策

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。
- ・遊びに行くなら屋内より屋外
- ・会話をする際はできるだけ真正面を避ける
- ・外出時、屋内や会話をする時は、症状がなくてもマスク着用
- ・帰宅時はまず手や顔を洗う。できるだけ着替え、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけ水と石鹸で丁寧に。



換気をしよう

(2) 日常生活様式

- ・3密の回避（密集密接密閉）・まめな手洗い・手指消毒
- ・こまめな換気
- ・身体的距離の確保
- ・毎朝体温測定、発熱や感冒症状がある場合は自宅療養に。



手を洗おう



積極的にマスク着用



検温しよう

(3) 具体例

買い物 ・1人または少人数ですいた時間に。展示品への接触はなるべく控える。

食事 ・テイクアウトや出前も考慮。大皿は避けて料理は個々に。対面ではなく横並びに座り、おしゃべりは控えめに。お酌、グラスの回し飲みは避ける。

冠婚葬祭など ・多人数の会食は避ける、発熱や感冒症状がある場合は参加しない。
(感染流行地域への出入りは控える)

娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間や場所を選び、自宅でできる運動は自宅で。ジョギングは少人数で、狭い部屋での長居は無用。歌や応援は十分な距離かオンライン。
- ・これから暑くなりますが、マスク着用での激しい運動は熱中症を招く恐れがあり注意が必要です。屋外で身体的距離が保てる場合は、無理なマスク着用は必要ないと思われます。屋内の場合は利用施設の指示を参考にして下さい。

この度、田中に引っ越してきました。近くに公園があり、子育てにも適した環境となっているのでのびのびと育ってくれるものと思います。

4歳の息子と2歳の娘が2人おりますので、騒がしくご迷惑をおかけするかもしれませんが、よろしくお願い致します。

4組 吉田 亮祐、慶子、蓮、凜

3月に引っ越してきました。毎日、公園でたくさんの近所の子供たちとのびのび遊ぶ我が子を見てとても嬉しく思っています。地域の皆様との関わりを通じて子供達の成長を見守りたいと思っています。

今後とも何卒、宜しくお願い致します。

4組 杉本 浩治、友香利、一治(6歳)、明香(4歳)



引っ越してきました

4月に引っ越してきました。子どもも大きくなり手がかからなくなってきたので、家族でのんびりと過ごしていきたいと思っています。

コロナの関係でなかなか地域の方ともお会いする機会がありませんが、家族共々、今後とも宜しくお願い致します。

4組 田中 誠、芽実、咲帆、初奈