

■発行

登別市 保健福祉部健康推進グループ

〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1

登別市総合福祉センター“しんた21”

TEL 85-0100・FAX 85-0111

Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

「冬」の感染症予防～寒い冬も「換気」と「加湿」を!

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行する恐れがあります。

寒くなるとどうしても換気がおろそかになりがちですが、感染症予防のためには、室温をできるだけ維持して、効率的に「換気」と「加湿」をすることがとても大切です。

「換気」と「加湿」を十分に行いながら、今年の冬も元気に過ごしましょう!



換気 30分に1回以上、5分程度行いましょう



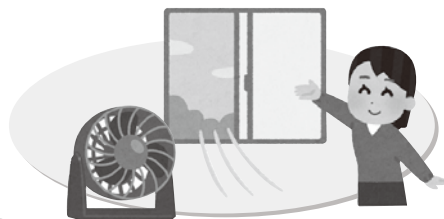
窓の開け方の基本は?

- * 窓を開けて換気する場合は、部屋の対角線上にある窓を2か所開ける
空気の通り道ができて効率的な換気ができます



窓が一つしかない場合は?

- * 窓の両側を10cm程度あける
(片側だけ全開にするより空気が通りやすい)
- * 開けた窓の方向に向けて、サーキュレーターを置く



寒い日に室温をできるだけ下げずに換気する方法

- * ストープなど暖房の近くにある窓を開けて、暖かい空気を室内に流す
- * 「2段階換気」
廊下や使用していない部屋の窓を開けて外気を取り入れ、室内で温められた空気を室内に流す



加湿 室内の湿度は、40～60%を保ちましょう



加湿器を効果的に活用する

- * できるだけ部屋の中央に置く
- * 床から30cm以上の高さに置く



加湿器がなくてもできる簡単な加湿方法

- * 洗濯物や濡れたタオルを室内に干す
- * 床がフローリングなどの場合は、水拭きをする
- * 入浴後、お風呂場のドアを開けばなしにする
- * ストープの上にやかんを置き、湯を沸かす



コロナ禍での運動不足、健康被害を予防するために

感染症対策による外出自粛や在宅ワークなどにより、運動不足や健康二次被害が報告されています。長期的な運動不足は生活習慣病の発症にもつながる可能性があります。感染を予防しながら、体を動かす機会を持ち、長期的なコロナ禍による健康二次被害を予防しましょう。

最近、こんなことがあったら、要注意

- ✓ 散歩や買い物など外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った
- ✓ 買い物に行けないことでバランスよい食事ができない
- ✓ 在宅ワークで1日中座りっぱなし
- ✓ 座り過ぎて腰痛・肩こりがつらい
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち



適度な運動・スポーツは…

- * 高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防
 - * 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
 - * ストレス解消、抑うつ状態の改善
 - * 物忘れの予防
- などにつながります



感染予防をしながら、体を動かしましょう!

STEP 1

座っている時間を減らし、日常生活で動くことを意識



家事を積極的にする、階段を上り下りするなど

STEP 2

片足立ちやスクワット
ストレッチや軽い体操



ストレッチやヨガの動画を見ながら行うのも良い

STEP 3

散歩や体操
ウォーキングやジョギング



1日30分以上
週2回以上を目安に



換気で体が冷えたら、温かいスープをどうぞ!

コーンクリーム中華スープ

材料(4人分)

にんじん ……1.5cm
チンゲンサイ ……1/6株
コーンクリーム缶 …180g
水 ……500cc
鶏ガラスープの素 …8g
片栗粉 ……小さじ1
卵 ……1個
ごま油 ……小さじ2

作り方

- ①にんじん、チンゲンサイはみじん切りにし、耐熱容器に移し、600wの電子レンジで2分加熱する。
- ②鍋にコーンクリーム缶、水、鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。
- ③卵は器に割り入れ、溶いておく。
- ④②が沸騰したら火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、再度火をつける。とろみがついたら卵をかき混ぜながら流し入れ、かき玉状にする。
- ⑤ごま油、①を入れ、味をととのえる。

汁物は片栗粉でとろみをつけたり、油を加えたりすると冷めにくくなります! 寒くなるこれからの季節にひと手間加えてみましょう!

