

こんにちは保健師です！ その174

コロナに負けない！ v.o.r. 2

今日は工藤紀子保健師

歌いながら手を洗うなど
楽しく続ける工夫を♪

Health

感染症予防の基本は手洗いです

新 型コロナウイルス感染症対策が長くなってきたが、気持ちにゆるみが生まれると感染症予防の基本をおろそかにしがちです。もう一度、基本に立ち返りましょう。

感染経路対策

感染対策で大切なことのひとつに感染経路対策があります。感染経路が完全に遮断されれば、感染源があったとしても感染を防ぐことができます。

接触感染の経路

感染している人がくしゃみやせき、排せつをした際、手にウイルスがつき、その手でテーブルやドアノブな

どを触るとウイルスがものに移動します。さらに、他の人がウイルスの付着したものを触ると、その人の手にウイルスが移りますが、この時点ではまだ感染はしていません。ウイルスが付着した手を洗わず、その手で、目、鼻、口を触るとウイルスが体の中に入ります。

感染経路を断つ方法

ウイルスは目に見えませんが、付着しているかもしれないと考えて、外へ出て帰ってきた後などは、せっけんと水で30秒程度かけて正しく手を洗いましょう。ドアノブ、照明のスイッチ、手すりなど複数の人が触るものは、消毒用アルコー

ルまたは0・05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液で拭くことで消毒できます。界面活性剤入りの住居用洗剤、食器用洗剤も新型コロナウイルスには効果があります。感染症を必要以上に恐れずに、基本的な感染対策を続けていくことが大事です。

手洗いで十分ウイルスを除去できます

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
流水で15秒すすぐ	約1万個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回 数百個 2回 数個

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとメモ その174

今月のテーマ

歯医者さんで行うスケーリングって？

ス ケーリングとは歯に付着した歯石を取り除くクリーニングのことです。歯石は、歯みがきで取り残したブラーク（歯垢）が唾液の成分によって石のように硬くなってしまったものです。

歯石を放置してしまうと、歯石に住みついている細菌により歯周病が進行してしまいます。歯石は放置せず、定期的に歯医者さんでスケーリングをしてもらい除去することが大切です。

歯石を除去すると、一時的に冷たい物を食べた時に歯がしみたり、歯が長くなったように感じることもあります。が、それらは歯、歯肉を覆っていた歯石がなくなったためです。心配はありません。

また、歯肉に強い炎症がある場合には、スケーリングのときに痛みやすかったり、きれいに取り除くことが困難になったりするため、事前に歯みがきをしっかりと行い、歯肉の炎症を抑えてから行います。

スケーリングをしてもらった後は、しっかりと歯みがきをして清潔な口腔内を保つことが大切です。

竹田仁香歯科衛生士

歯を大切に
しようね♪

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その154

管理栄養士
島博子

今月のお料理

皮ごと食べるのがおすすめ♪

なすのおかかポン酢あえ

今

回は夏が旬のなす料理のご紹介です。

料理といっても火を使わずに電子レンジで作れる、とっても簡単な1品です。夏は冷やして食べるのがおすすめです。

なすの皮には、ナスニンという抗酸化成分が含まれ、がんの予防効果があると言われています。ゆでたり煮込んだりすると流れ出してしまうので、油と一緒に調理すれば、流出を防ぎながらしっかりと摂取できます。

【作り方】

- ① なすはへたを取り、ひと口大に切る。軽く水気を拭いておく。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ごま油を回しかける。
- ③ 電子レンジ500ワットで約4分加熱する。（全体がしんなりしていればOK）
- ④ 温かいうちにAとお好みですりおろししょうがを加えて混ぜ合わせる。

【材料（2人分）】

なす … 2本
ごま油 … 大さじ1
かつお節 … 小1袋（5g）
刻みねぎ … 1/2本分
ポン酢 … 大さじ2弱
砂糖 … 小さじ1強
しょうが … お好みで

Calendar

Health August Calendar

8月の健康カレンダー

子どもとお母さん【乳幼児健診】

日	会場と開催時間
◆ 4か月・10か月健康診査	
3日	鵜殿福祉センター（午前9時～11時30分）
◆ 1歳8か月児健診	
6日	鵜殿福祉センター（午前9時15分～9時40分）

※詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん【育児相談】

日	会場と開催時間
◆ すくすく育児相談	
25日	鵜殿福祉センター（要予約）（午前9時30分～11時）
◆ 子育てほっとサロン	
26日	神内福祉センター（午前10時～11時30分）
◆ 7・8か月離乳食教室	
4日	鵜殿福祉センター（要予約）（午前9時30分～11時）

※詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

新型コロナウイルス感染予防対策を行ったうえで実施しています。参加者は個別通知内容を確認し、ご参加ください。

8月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
2日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
9日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
10日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
16日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
23日	井畑医院	☎(31)7029 内科
30日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。