こんにちは保健師です！　その178

コロナに負けない！　vol.5

新型コロナウイルスとともに

冬の感染症に注意しましょう!!

Health

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行しやすい季節です。

そして、新型コロナウイルスとインフルエンザなどの感染症の同時流行を防ぐために、次のような感染症対策をいつも以上に行いましょう。

◉マスクの着用

マスクを着用することで、ウイルスの拡散を防ぎ、のどや鼻周囲を加湿する効果があります。

◉こまめな手洗い

帰宅後や食事前などは、石けんと流水で30秒ほどていねいに手を洗いましょう。

◉定期的な換気

暖房で部屋が乾燥すると軽い飛沫が霧状に広がります。部屋のウイルス量を減らすため、定期的な換気を行いましょう。

◉密閉・密集・密接を避ける

人混みは避け、人との距離をできるだけ2メートルは空けて座るなどしましょう。

飲酒を伴う懇親会、大人数や深夜におよぶ飲食などは感染リスクが高くなります。

◉丈夫な体づくり

十分な睡眠で抵抗力を高め、栄養バランスのよい食事をとるなど心がけましょう。

◉予防接種を受ける

インフルエンザは新型コロナウイルスと症状が似ているため判断が難しくなります。インフルエンザで重症化しやすい小児と高齢者はワクチン接種をおすすめします。

◉体調不良時は外出を控える

発熱やせきなどの症状があるときは無理をせずしっかりと休みましょう。

また、かかりつけ医に電話で相談して受診し、一緒に家族の体調も確認しておきましょう。かかりつけ医がいない場合は、受診・相談センター（熊野保健所☎0597－89－6161）に相談しましょう。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ　その178

竹田仁香歯科衛生士

今月のテーマ

乳幼児のおやつのとり方

乳幼児にとっておやつは、栄養補給の役割を果たしています。乳幼児は、3食の食事だけでは必要な栄養素を摂ることが難しく、おやつを食べることで1日に足りない分の栄養素を摂ります。

〝おやつ＝お菓子〟をイメージする人が多いと思いますが、乳幼児のおやつの目的は栄養を補う「補食」です。お菓子を与えることがダメではありませんが、好きなものを好きなだけ与えていたらむし歯や肥満など、さまざまな影響をもたらします。むし歯予防も考え、次のポイントを踏まえたおやつにしましょう。

❶1日に多くても2回までで、20～30分間以内にする。

❷唾液の分泌を促し、あごを発育させるため、ときどきはよく噛む食べ物を選ぶ。

❸甘い食べ物、甘い飲み物の組み合わせは避ける。

例えば、ご飯などの炭水化物が少ないと感じたときは、おにぎりや焼き芋、干し芋など。お肉などのたんぱく質を補うなら、煮干しやチーズ、牛乳、ヨーグルトなど。野菜などのビタミン不足なら、りんごやみかん、バナナなどをおやつにしましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪　その158

管理栄養士　畠博子

今月のお料理

野菜もりもり♪

ツナと塩昆布のサラダ

One Point Advice

レタスやキャベツなど色んな葉野菜に合います♪

エネルギー（1人あたり）：約73kcal
塩分　：約0.8g

今回は野菜を使った1品料理のご紹介です。

家に余った葉野菜があれば1人分からでも簡単に作れて、レタスなら包丁いらずな時短レシピです。

今年発表された令和元年度国民健康栄養調査では、特に20～40歳代で野菜摂取量が少ないという結果が出ています。野菜不足だなと感じている方も、忙しくてゆっくり料理ができないという方も、簡単な食材・レシピで、野菜不足解消に努めましょう。

【材料（2人分）】

	レタス（お好みの葉野菜）	… 100g
	ツナ（水煮缶）	… 50g
A	塩昆布	… 10g 弱
A	ごま油	… 小さじ2
A	白いりごま	… 適量

【作り方】

① レタス（お好みの葉野菜）は洗って食べやすい大きさにちぎる。
② ツナは軽く汁気をきっておく。
③ ボウルなどに、①、②、Aを入れてよく混ぜ合わせる。（食べる直前に合わせるのがおすすめ）
④ 味がなじんだら、完成。

Calendar

Health　December　Calendar

12月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間	
◆チェアエクササイズ		
2・9・16日	まなびの郷	（午前9時15分～10時15分）
4・11・18日	大里多目的集会施設	（午前9時15分～10時15分）
◆ボールを使った健康運動教室		
3日	鵜殿地域交流センター	（午前10時～11時）
10日	上地多目的集会施設	（午前10時～11時）
16日	成川生活改善センター	（午前10時～11時）
17日	平尾井生産活動センター	（午前10時～11時）
◆スマイルヨガ		
4・11・18日	鵜殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
3・10・17日	まなびの郷	（午前10時45分～11時45分）

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33－0355）まで。

子どもとお母さん（会場 鵜殿福祉センター）

日	内容と開催時間
8日	7・8か月離乳食教室　（午前9時30分～10時30分）
22日	すくすく育児相談　（午前9時30分～11時30分）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33－0355）まで。

12月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
6日	玉置整形外科	☎(22)6172　外科
13日	湊口クリニック	☎(21)3710　内科
20日	米良クリニック	☎(21)7878　外科
27日	熊野路クリニック	☎(21)2110　内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001　内科

年末年始の救急当直医

日	病院名	内科・外科
12/30	笹屋内科外科	☎(21)2917　外科
12/31	ましょうクリニック	☎(29)7800　内科
1/1	すずきこどもクリニック	☎(28)0111　小児科
1/2	みね内科クリニック	☎(22)5551　内科
1/3	新谷クリニック	☎(23)2226　外科
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。