

正しいマスクの着用で 花粉もウイルスもシャットアウト

2

月はスギ花粉による花粉症が増加します。新型コロナウイルス感染症や花粉症は、ウイルスや花粉などの異物が目や鼻の粘膜から入ることによって感染や発症につながります。そのため、どちらの予防も「マスクの着用」が共通して効果的です。次のようなことを徹底し、正しくマスクをつけて身を守りましょう。



● **マスクは自分にあつたサイズを選ぶ**

自分の顔の大きさにあつたサイズのマスクを選びましょう。鼻と口の両方を覆い、鼻、ほお、あごに隙間がないようにしましょう。

● **マスクの表面を触らない**

マスクの表面は花粉やウイルスがついている可能性があります。触ってしまった場合は、手で目をこすらないようにしましょう。

● **マスクを外してしゃべらない**

飲食や着替えて一時的にマスクを外すときは、会話を控えましょう。

● **マスクを外すときは内側を触らない**

マスクを外すときは、ゴムひもだけをもって外します。この時、表面や内側を触らないようにしましょう。外したマスクを一時保管するときは、内側にウイルスや花粉をつけないように注意しましょう。

● **マスクを外した後は手を洗う**

マスクを外した後は、手指にウイルスや花粉がついている可能性があります。石けんと流水でよく手洗いしましょう。ウイルスには消毒用アルコールによる手指消毒も効果があります。



お出かけ前にマスクをチェック♪



Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その160



高野 博子 調理師

今月の料理
お鍋に飽きたら♪

白菜と春雨のとろみ煮

今回は、白菜を使った料理のご紹介です。寒い冬には温かくて、手早く作れておいしいお鍋も、食べ続けると飽きてきますよね。そんなときは、お鍋と似た材料でも、春雨を加えてとろみ煮にすると、目先が変わるのでおすすめです。白菜は、外側の葉にはビタミンCが、中心部にはカリウムなどのミネラル類が多く含まれ、根元部分には疲労回復に効果があるといわれるGABAが含まれるといわれています。

【作り方】

- ① 白菜はそぎ切りにする。豚肉は大きい場合はひと口大に切る。しいたけは薄切りにする。春雨は半分に切ってもよい。
- ② 鍋または少し深めのフライパンに白菜の半分量を敷き詰める。その上に、春雨（そのまま）、残りの白菜、しいたけ、豚肉を順に乗せる。
- ③ ②にAを加え、ふたをして火にかける。グツグツして5分ほどたったら、一度かき混ぜ、全体に火が通ったら、塩、こしょうで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。お好みでねぎを散らす。



One Point Advice
にんじんやもやしを足してもいいでしょう♪
エネルギー（1人あたり）：約206kcal
塩分：約1.5g

【材料（2人分）】

- 白菜 … 300g
- 豚肉(薄切り) … 100g
- 春雨(乾) … 30g
- しいたけ … 2個
- 酒、みりん … 各大さじ1
- オイスターソース … 大さじ1弱
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
- 水 … 200ml
- にんにくまたはしょうが … 少々
- 水溶き片栗粉 … 適宜
- 塩、こしょう … 少々
- きざみねぎ … お好みで

Calendar

Health February Calendar

2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	
3・10・24日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)
5・12・19日	大里多目的集会所 (午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ	
3・10・24日	まなびの郷 (午前10時40分～11時40分)
5・12・19日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)
◆ スマイルヨガ	
5・12・19・26日	鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)
4・18・25日	まなびの郷 (午前10時45分～11時45分)
◆ スポーツボイス	
2・16日	まなびの郷 (午前10時～10時45分)
	(午前11時～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 鶴殿福祉センター）

日	内容と開催時間
9日	7・8か月離乳食教室 (午前9時30分～10時30分)
16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。

2月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
7日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
11日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
14日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
21日	谷地内科	☎(23)3088 内科
23日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
28日	かじの内科クリニック	☎(38)8010 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。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その180

今月のテーマ

職場や学校での歯みがきマナー

歯を大切にしようね♪



竹田 仁香 歯科衛生士

歯 垢は時間が経つほど粘着性が増し、歯や歯ぐき、入れ歯にもこびりつき、取れにくくなります。むし歯や歯周病予防のためには、できるだけ毎食後の歯みがきをおすすめします。昼食の後など、職場や学校でみがくときには、感染症対策として次のことに気をつけながら、お互いに気持ちよく歯みがきができるようマナーを守りましょう。

- 密にならないよう時間をずらすなど、洗面所は譲り合って使用しましょう。
- 窓を開けるなど換気を心がけましょう。
- 歯みがき中のおしゃべりは慎み、なるべく口を閉じてみがきましょう。
- 前歯の裏など、口を閉じてみがきにくいところは、もう片方の手で口を覆うなど工夫しましょう。
- 歯みがき剤は少なめに。うがいは、水が飛び散らないように少量の水を使用し、顔を洗面台に近づけてそっと吐き出しましょう。

また、歯みがきした後の歯ブラシの湿気はカビの原因になるので、よく洗って乾燥させましょう。