



給食前の手指消毒



入館時の手指消毒（図書館）

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中で、間もなく迎えるインフルエンザの季節。今年には新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。

国の緊急事態宣言が解除されても、新型コロナウイルス感染症の流行が収束したわけではありません。見えない敵との戦いに不安が募り、日常生活での制約が長引くことで、感染による体への負担がなくても、心に負担がかかっているかたも多いと思います。

これから冬にかけてはインフルエンザの流行も重なることから、よりいっそうウイルス感染に適切な対応をしていかなければなりません。

あらゆる場面でウイルスへの対策が日常となっている今、皆さん一人ひとりの予防行動が感染拡大を防ぐことにつながります。新しい生活様式を心がけ、引き続き感染予防対策を実施していきましょう。



全員前を向いて給食



PTA活動でのトイレ清掃



特集

冬に備えて

～感染予防～

健康増進課健康増進担当 内線142

感染予防のポイントとは？

！ 手洗い

手洗いは全ての感染症予防の基本であり、最も重要な手段です。アルコール液による手指消毒を行うと、より効果的です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗うことを心がけましょう。



出典：首相官邸ホームページより

！ マスク

インフルエンザウイルスは、感染者のくしゃみやせき、唾などと一緒に空中に飛散します。マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻を覆うことが大切です。また、感染した後もウイルスを広げないようにマスクを使用しましょう。



！ 予防接種

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、発症しても重症化を防ぎます。効果が出るまでに約2週間かかります。ワクチンを打って免疫を獲得した場合、その有効期間は約5か月間のため、流行前に受けておくと効果的です。



！ 湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度（50～60パーセント）を保つことも効果的です。



予防に効果的な栄養素

インフルエンザに限らず、病気にならないためには、栄養素をバランス良く摂取することが理想的です。特にタンパク質、ビタミンA・D、乳酸菌は感染予防に重要な栄養素です。

タンパク質

主な食品 卵、魚、大豆食品（納豆、豆乳、豆腐、おから）



ビタミンD

主な食品 魚類（サケ、イワシ等）、きのこ類



ビタミンA

主な食品 レバー、うなぎ、緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ）



乳酸菌

主な食品 発酵食品（ヨーグルト、納豆、みそ、漬物、チーズ）



ウイルスに負けない！

正しく知って インフルエンザ予防

空気が乾燥し気温も下がる11月下旬から3月にかけて、毎年たくさんの人たちがインフルエンザに感染しています。今年は新型コロナウイルス感染症の収束も見通せないことから、これら二つの感染症が同時に流行する可能性が懸念されます。一人ひとりの予防行動が感染症流行を防ぐことにつながります。インフルエンザ予防を行うことで、同時に新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。

インフルエンザとは？

インフルエンザは、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、発熱（38度以上の高熱）、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。合併症として、気管支炎、肺炎、中耳炎などがみられます。重大な合併症には急性脳症（インフルエンザ脳症）や重症肺炎があります。

もし、インフルエンザが疑われる症状に気づいたら、できるだけ早く医療機関に相談しましょう。



感染経路は？

飛沫感染

感染した人が咳やくしゃみをするなどでウイルスを含む飛沫が飛散し、これを健康な人が鼻や口から吸い込み、ウイルスを含んだ飛沫が粘膜に接触することによって感染します。飛沫は直径0.005ミリメートル以上の大きさで水分を含み、届く範囲は感染源から1～2メートル程度とされています。

接触感染

皮膚と粘膜・傷口の直接的な接触、あるいは物を介する間接的な接触によって感染します。インフルエンザウイルスは、口や鼻からのど（気道の粘膜）、目の結膜から体の中に侵入します。ウイルスが付着した手で目、鼻、口を触ることで感染を起こします。



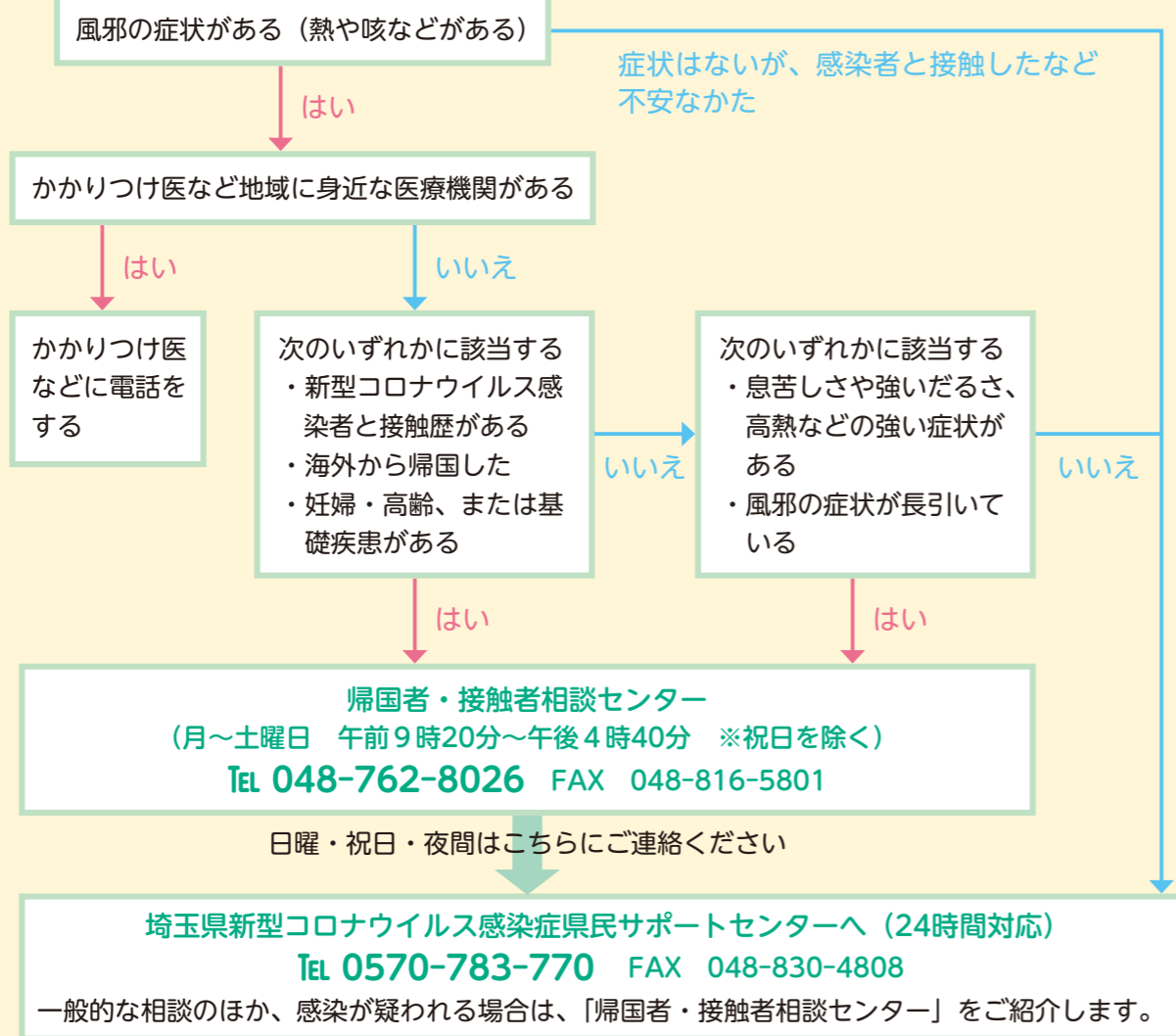
接触感染しやすいもの



体調不良を感じたら

発熱など風邪の症状がある場合は、病院や診療所には直接行かず、まずは電話で受診方法を相談してください。

また、医療機関を受診する場合は、必ず検温し、マスクを着用する他、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。



※掲載の情報は、10月末時点。詳細は、県ホームページをご覧ください。

陰圧式搬送機材アイソレーターを導入しました

蓮田市消防本部では、新型コロナウイルス感染症対策の取り組みとして、陰圧式搬送機材アイソレーターを導入しました。この機材は、新型コロナウイルス感染症のかた等を救急搬送する際に、周囲の環境にウイルスを拡散させることなく、安全かつ早急に治療を受けられるよう、一時的に隔離するために用いられる搬送機材です。

消防本部での購入は、埼玉県内では蓮田市消防本部が初

で国産製のアイソレーターになります。
消防課警防係 ☎768-1022



Interview

蓮田市医師会長
須田小児科内科クリニック
院長 須田 秀利 先生

インフルエンザの特徴を中心に新型コロナウイルス感染症のお話を交えながら説明をしていただきました。



インフルエンザの特徴は

インフルエンザは過去の傾向を見ると、1月中旬から流行し始めます。ただし3月、4月でも感染が確認されることはあります。主な感染経路は飛沫感染、接触感染です。普通の風邪でも高熱が出ることはありますが、発症から12時間程で熱は下がり、重症化することはあまりありません。しかし、インフルエンザは一旦症状が出たら3～4日は高熱が続き、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れます。高熱が治まらなければ、インフルエンザの疑いが強いです。

効果的な予防策は

例年と比べ、ソーシャルディスタンス、マスクの着用、手洗い、消毒等のウイルス感染対策が徹底されていることから、今のところ流行は抑えられていると考えられます。また、口腔ケアも重要なポイントです。風邪やインフルエンザといったウイルスは、喉や気管の粘膜で増殖します。口腔内を清潔に保つことで、唾液や粘膜の機能が正常に働き、ウイルス感染予防に有効です。むし歯や歯周病を予防するだけでなく、インフルエンザや肺炎、新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためにも、口腔ケアはとても大事なことです。

市民の皆さんに伝えたいこと

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念される今、特に気をつけてほしいのは高齢者のかたです。若年者と比較しても、感染症の重症化リスクは高くなっています。国が予防接種を推進し、今年65歳以上のかたは無料で接種可能です。必ず接種しましょう。誰もが健康で過ごせるように、お互いに思いやりを持ち、感染症対策を忘れずに実行していきましょう。

65歳以上のかたのインフルエンザ予防接種

実施期間 令和3年1月31日(日)まで

接種場所 市内指定医療機関、市外の指定医療機関(県内に限る)

※指定医療機関外での接種は全額自己負担となります。

※市外の指定医療機関で接種のかたは、事前に市健康増進課にご連絡ください。

対象 ①接種日に65歳以上のかた

②接種日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる自己免疫機能に重度の障がいのあるかた ※②のかたは、事前に市健康増進課で手続きが必要です。

費用 無料(期間内に一回限り) 健康増進課健康増進担当(内線) 142