

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の予防について

今年度も、65歳以上の高齢者および60～64歳で、障害のある方(条件あり)を対象とし、10月6日(月)からインフルエンザと、新型コロナウイルス感染症の予防接種を実施します。しかし予防接種を受けるだけでは、発症予防にはなりませんので、2つの感染症に共通する予防方法をお知らせします。

手洗い・うがい

手洗い・うがいが、だんだん疎かになっていませんか？ 特に帰宅後や食事前の手洗い・うがいは、ウイルスを洗い流し、体内に入り込むことを防止することが期待されます。アルコール製剤の手指消毒も有効です。

咳エチケット

2つの感染症は飛沫感染が主な感染経路となります。

- ① 他の人に向かって咳やくしゃみをしない
- ② 咳やくしゃみが出るときは、マスクをする
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う



環境の工夫や自分自身の抵抗力アップ

定期的な換気、人混みをできる限り避けることも大切ですが、十分な休養とバランスのよい栄養が取れているという基本的な生活習慣が、ウイルスに負けない「からだづくり」につながります。

※村では予防接種費用の助成を行っています。詳細は11ページをご覧ください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO 改善だより 10月号



ME-BYO STYLE

－ 未病スタイル －

日常生活の中で未病改善できるコンテンツ
(ME-BYOスタイル)をお届けします。
ME-BYOスタイルオンライン講座を開催中。
参加申込みはLINE登録のみで簡単。



みびょうスタイル

検索

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

