

けんこうライフ



# ななかまど

第62号

令和3年8月

発行 市内  
市内地域保健推進委員連絡会  
(市内保健福祉センター内)  
☎0162-23-4000

た。を学びまし  
策の重要性  
感染予防対  
再確認し、  
の仕方など  
スクの着用  
ミング、マ  
洗いのタイ  
密回避や手  
本である3  
染予防の基



研修会で感染予防対策を学ぶ様子

『けんこうライフななかまど』の発行などが承認されました。  
総会終了後は、市内生活福祉部健康づくり課保健師による『新型コロナウイルス感染症予防対策について』と題して研修会が開催され、感染予防の基

続いて令和2年度事業経過報告、令和3年度事業計画が報告されました。令和3年度事業として『健康づくり講演会』、『地域保健推進委員研修交流会』、健康づくりの企画として『地域での健康づくりの企画』や『けんこうライフななかまど』の発行などが承認されました。」と挨拶がありました。

令和3年度  
市内地域保健推進委員連絡会総会  
令和3年4月26日(月) 市内保健福祉センター

## 地域保健推進委員連絡会総会研修会 新型コロナウイルス感染症の感染予防対策

### 新型コロナウイルスの感染症の“いま”

- 日本の人口当たりの感染者数、死者数は世界的にみても低い水準
- 日本でも変異株の感染者割合が上昇している
- 死亡する人の割合は65歳以上が高く、若者は低い
- 重症化しやすいのは、65歳以上の方と基礎疾患のある方

変異株による感染者数が増加傾向にあります。  
**ワクチン接種の有無にかかわらず  
感染予防対策をしっかりと行いましょう。**

### 感染症予防対策の“これから”

- 1 換気の悪い 密閉空間** 対策
  - ・換気をする
  - ・空気の抜け道を作る
- 2 大人数が集まる 密集場所** 対策
  - ・人との距離はできるだけ2mあける
  - ・症状がなくても **マスクを着用する**
- 3 間近で会話 密接場面** 対策
  - ・オンラインの活用
  - ・会話をする際は **真正面を避ける**

## 接触感染・飛沫感染をしっかりと防ごう 正しい感染予防対策のまとめ

### 新型コロナウイルス感染経路として 飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です

人は、“無意識に”顔を触っています!  
1時間に平均23回



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜は約44パーセント**を占めています!  
目、鼻、口の粘膜からウイルスが侵入しないように、気をつけましょう

### 正しいマスクの着用

- 1** 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2** ゴムひもを耳にかける
- 3** 隙間がないよう鼻まで覆う

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1** 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
  - 2** 手の甲をのぼすようにこすります。
  - 3** 指先・爪の間を念入りにこすります。
  - 4** 指の間を洗います。
  - 5** 親指と手のひらをねじり洗います。
  - 6** 手首も忘れずに洗います。
- 石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 手洗いの5つのタイミング

