



## 感染症対策について

### コロナに加え、インフルエンザ対策を！

全国の季節性インフルエンザの発生状況は、昨シーズンの同時期と比較し100分の1以下とされていますが、コロナに加えて注意が必要です。季節性インフルエンザは、発熱や咳を起こし、新型コロナウイルス感染症の症状と非常に似ているので、「筋肉痛があるからコロナではない」等自己判断せず、まずは身近な医療機関に相談してください。

### 一人ひとりができる新型コロナ感染症対策

※手洗い ※咳エチケット ※「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

会話をするときは  
マスクをつけましょう！



他の人と  
十分な距離を取る！



窓やドアを開け  
こまめに換気！



電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう！



屋外でも密集するような  
運動は避けましょう！  
少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫

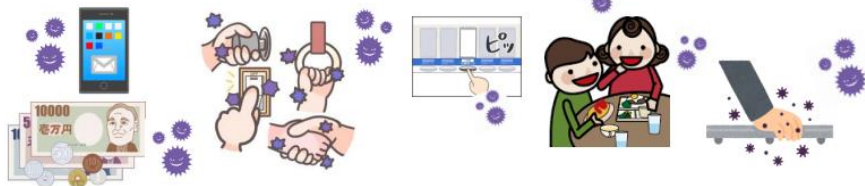


飲食店でも距離を取りましょう！

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い遠くに座る



ウイルスは見えませんが、こんなところにいるかもしれません



### マスクのときも鼻呼吸

— 全集中 はなの呼吸 —

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？

「口呼吸」だと、埃やウイルスなどが、乾燥した冷たい空気と一緒にそのまま体の中に入ってしまう。口呼吸を続けると、顔もゆがみ顎関節症や側弯症や猫背になってしまいます。

「鼻呼吸」をすると、横隔膜が上がって酸素が取り込みやすくなり、鼻毛などがフィルターの役割を果たし、空気を温めたり、加湿してくれたりするので、体への負担が減り、風邪にかかりにくくなります。



### お正月と言えば「お雑煮」

一年を健康で過ごせるように

お雑煮とは、土地の産物と、おもちをひとつの鍋で煮た料理のこと。室町時代には貴族や武家など上流階級の間で、縁起のよい食事、祝いの食事として定着し、庶民に広まったのは元禄時代だそうです。



歴史や地域性、特産物などに非常に密接な関わりがあり、個別に分化しながら伝統を守り続けてきたお雑煮でしたが、人の移動とともに、文化の混合・融合などにより、さらにお雑煮は進化しました。それぞれの地域の良さが詰まったお雑煮は、小さな一椀でその地方の食文化が凝縮されているようで興味深いです。お正月に「お雑煮」を作り、日本古来の文化を楽しみましょう。



### 冬休みは治療のチャンス

健康診断で病気や異常の疑いのあった人は、冬休みを利用し、検査や治療をしましょう。

