

# 感染症に負けない！

保健センターだより

令和5年度Vol. 11

(令和5年12月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

1面:インフルエンザ・新型コロナについて


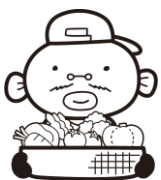





2面:ノロウイルスについて、Q&A、健(検)診は1月末まで

空気が乾燥し、気温も低くなる冬は、感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症（以下、「新型コロナ」という）はインフルエンザと同じ5類感染症に位置づけられましたが、流行状況には注意が必要です。また、ノロウイルスもこれから流行シーズンとなります。

感染症は、流行すると短期間で多くの人へ感染が広がってしまいます。適切な備えと予防対策を行い、感染症に負けないからだづくりをしましょう。

## インフルエンザ・新型コロナの症状と予防方法

※インフルエンザと新型コロナの症状や基本的な予防方法はほぼ同様です。

症状	発熱・頭痛・倦怠感・関節痛・のどの痛み・咳・鼻水など
予防方法	<p>◎こまめな手洗い 外出から戻ったとき、食事をする前などは特に丁寧な手洗いを行いましょう。</p> <p>◎咳エチケットの励行 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。</p> <p>◎適度な湿度（50～60%） 乾燥すると、ウイルスがまん延しやすくなります。適度な湿度を保ちましょう。</p> <p>◎十分な休養 疲れがたまったり、寝不足が続くと、身体の抵抗力が落ちてしまいます。十分な休養を心がけ、体調を整えましょう。</p> <p>◎バランスのよい食事 主食・主菜・副菜・乳製品・果物などバランスよく食べることが大切です。さまざまな食材を意識してとるように心がけましょう。</p> <p>◎適度な運動 歩いて買い物へ行く、1階分は階段を使う、お風呂上がりのストレッチなど、適度からだを動かしましょう。</p> <p>◎人混みや繁華街への外出を控える 混みあっている場所へ不用意に外出することにより、ウイルスをもらってしまう恐れがあります。流行時は外出を控えましょう。</p> <p>◎室内ではこまめに換気をする 寒いからと締め切っていると、ウイルスがまん延してしまいます。1時間に1回は換気をしましょう。</p> <p>◎ワクチン接種 重症化予防のために、ワクチン接種を検討しましょう。 &lt;インフルエンザ&gt; 市では、小児・高齢者インフルエンザの費用助成を行っています。 &lt;新型コロナ&gt; 「新型コロナワクチン令和5年秋開始接種」として、初回接種（5歳以上は2回目、生後6か月から4歳は3回目）を完了したすべての年齢の方に実施しています。</p>  <p>我孫子市マスコット キャラクター 手賀沼のうなぎちゃん</p>     <p>我孫子市 小児イン フルエンザ予防接種</p>  <p>我孫子市 高齢者イ ンフルエンザ予防接種</p>  <p>我孫子市 コロナワクチン</p>

# ノロウイルスが疑われる場合のまん延防止ポイント

家庭内でノロウイルスが発生した場合、ノロウイルスに感染した人の吐物やふん便からの二次感染、人から人への直接感染・飛沫感染を予防する必要があります。

## 【吐物やふん便の処理方法】

1. 使い捨てのガウン（エプロン）、マスク、手袋を着用します。
2. ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きします。
3. 拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。  
その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。我孫子市 ノロウイルス  
→塩素消毒液の作り方など詳しくは右QR参照
4. しびきなどを吸い込まないようにします。（ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが口に入って感染することがあります。乾燥しないうちに処理し、その後は十分に換気することが重要です。）
5. 終わったら、丁寧に手を洗います。



参考：厚生労働省「感染性胃腸炎（特にノロウイルス）について」ホームページ

## ＜感染症に関するQ&A＞

- Q1 新型コロナにかかったら、どのくらいの期間、外出を控えればよいのでしょうか？
- A. 令和5年5月8日以降（5類感染症に移行後）、新型コロナ患者は、法律に基づく外出自粛は求められません。（個人の判断に委ねられます）  
なお、外出を控えることが推奨される期間は、以下のとおりです。  
→発症日を0日目として、5日間は外出を控え、かつ症状（発熱や喉の痛みなど）  
軽快後24時間経過するまで（症状が重い場合は医師に相談を）
- Q2 インフルエンザのワクチンを接種する予定です。新型コロナワクチンと同時に接種することはできますか？
- A. インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンとの同時接種は可能です。  
ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと同時に接種できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」ホームページ  
厚生労働省「新型コロナワクチンについて」ホームページ

## 健（検）診のお知らせ

- 令和5年度の健（検）診の受診は**令和6年1月末まで**です。  
期日が近づきますと、予約が取りにくくなりますので、早めにお受けください。  
※集団健（検）診の申込は終了しました。



我孫子市 健診