

## 新型コロナウイルス感染症のお話

感染制御実践看護師  
関山まゆみ

### 感染させる時期は？

発症の2日前から発症後7〜10日間程度他の人に感染させる可能性がある」とされています。特に、発症の直前・直後でウイルス排出量が高くなるため、無症状病原体保有者（症状はないが検査が陽性だった人）からも、感染する可能性があります。

### 感染予防

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。WHOは、一般に5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫が飛ぶと報告しています。

### 3密（密閉・密集・密接）を避けるために

- こまめに換気をしましょう
- 対面は避けましょう
- 飛沫感染を防ぐために
- 風邪症状があれば外出を控え、やむを得ず外出する場合には必ずマ

スクを着用しましょう

- マスク無しの会話や会食は避けましょう

- 互いに距離2メートル（最低1メートル）をとりましょう

- 無症状者も含めて全員がマスクを着用しましょう

### 接触感染を防ぐために

#### ① 手指衛生が重要

石けんを使った手洗いは特に有効です。指先、指の間、手首、手のしわを念入りに洗いましょう。流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールをしっかり擦りこみましょう。

#### ② 環境の整備

環境消毒には次亜塩素酸ナトリウムやアルコールによる消毒はもちろん、界面活性剤を用いた環境清掃も効果があります。共有部分は特にまめに清掃しましょう。

### 国保中央病院の取り組み

次のことを実施し、院内感染防止を徹底しています。

- 来院者すべてに手指消毒の励行
- 顔認証温度検知装置にて有熱者の確認
- マスク着用の声掛け
- 発熱者は、聞き取りを行い受診方法を調整
- 面会禁止
- 職員のマスク着用および健康観察の徹底

## Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕  
おうちごはんて **野菜プラス**

### 作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさにちぎって水にさらし、ザルにあげてしっかり水気をきる。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 2に1を入れ、よく混ぜ合わせる。レタスがしんなりしてきたら、焼きのりを手でちぎって加え、さっくりと混ぜ、器に盛り付ける。

野菜には、大きく分けて緑黄色野菜と淡色野菜の2種類があります。淡色野菜は、レタスやキャベツなどの色の薄い野菜で、食物繊維やビタミンCを多く含んでいます。食物繊維には、糖の吸収をゆるやかにして、食後の血糖値の上昇を抑える効果や体内でのコレステロールの吸収を妨げる働きがあるので、動脈硬化を予防する効果があるといわれています。

また、大腸の働きを活発にし、便通をよくすることで大腸がん予防の効果もあるといわれています。



### レタスの中華和え

1人分エネルギー：134kcal

### 材料（2人分）

- ▶ レタス…1 / 2個
- ▶ A（ごま油…大さじ1、しょうゆ…大さじ1 / 2、砂糖…大さじ1 / 2、酢…大さじ1 / 2、鶏ガラスープの素…少々、白ごま…大さじ1）
- ▶ 焼きのり…1 / 2枚

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	6月16日(水) 午後1時～4時(1 人30分以内)	町役場2階 201会議室	国税に関する一般的な税 務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時 ※電話での相談になります。 ☎ 32-2901 (内線174)		商品やサービスに関する 相談	担当=消費生活相談員 相談方法=電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
人権相談	6月17日(水) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
みんなの人権 110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110			☎ 奈良地方方法務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政苦情110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
中南和法律相談 センター (予約制)	7月7日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 201会議室	弁護士による法律相談	申込開始日時=6月23日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日を 除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	6月23日(水) 午前10時～午後 3時30分	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 6月16日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	6月24日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談 (厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	6月24日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん (英語の10) と、いち (1) を合  
せて11 (毎月11日は人権を確かめあう日) という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。