

感染拡大防止に向けて…できることはしっかりと！

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、4月7日に東京都を含む7都府県に「緊急事態宣言」が発出され、さらに4月16日には対象地域が全国に拡大されて、人との接触を8割減らすことなど、これまで以上に感染拡大を防止するための対応が求められています。

東京都に「緊急事態宣言」が出されてからすでに一か月近くが経過し、ストレスがたまる日々が続き、誰もが大変な思いをしている中ではありますが、気を緩めずに、これまで以上に、基本的な感染症予防（手洗い・咳エチケット・マスクの着用など）の徹底と、3つの密を避けることを意識して行動することが最も重要です。

自分や大切な人の命を守るために、皆さん一人ひとりが強い意志を持って行動し、新型コロナウイルスに打ち勝ち、一日でも早く元どおりの「日常」を取りもどすために頑張ってください。

① 知っておいてほしいこと！



○ウイルスは目で見ることはできません。知らない間に、すぐそばまで忍び寄ってきます。
○新型コロナウイルスの症状は、個人差はありますが、感染してもほとんど症状が出ず、気づかないうちに他の人に感染させてしまう恐れがあります。

② 特に注意しなければならないこと！

重要!

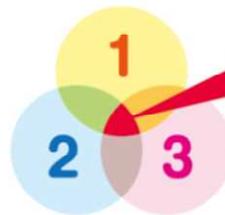
○クラスター（集団感染）が起こった場合に共通していたことは、

- ①換気の悪い閉鎖的な空間（**密閉空間**）
- ②人がたくさん集まった場所（**密集場所**）
- ③お互い触れることのできる至近距離（**密接場面**）

NO!! 3密

いわゆる『3密』と言われている状態です。

これらの条件がそろう場所は集団感染のリスクがとても高いので、不要不急の外出を控え、やむを得ず外出する場合は、密閉空間・密接場所は絶対に避けましょう。



3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生リスクが高い！

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。

外出自粛をしながら健康を保つ…体調管理もしっかりと！

5月になりました。連日のようにテレビや新聞などから新型コロナウイルスのニュースが報道され、また、外出自粛することで、家にこもりっぱなしになり、普段の生活と違うため大きなストレスをため込んでいる方も多いと思います。

ウイルスに感染しないために、手洗いやせきエチケットなどの基本的な感染症対策は、もちろん大事ですが、ストレスで体の免疫が下がらないよう、規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事をしっかりとって、十分な睡眠をとるなど体調管理も大切です。

◆ストレスを感じてしまう原因

- ・自分や家族の感染の恐怖
- ・失業や生活への不安
- ・外出自粛に伴う無力感、退屈、孤独感、抑うつ
- ・連日続く、ニュースやワイドショー



いつもと同じ生活リズムで過ごすことが大切

人間には、朝起きてから寝る時間までのタイミングをつかさどっている体内時計が備わっています。土日の休日に、遅くまで寝ているだけでも、体内時計がくるってしまうと言われています。体内時計のリズムが崩れると、ホルモンバランスがくずれ、心身の健康にも影響します。



生活リズムを整えましょう

- ・朝日を浴びる いつもより少し早起きして、朝日を浴びると、寝つきや眠りの質もよくなります。朝起きたらカーテンを開けておきましょう！
- ・朝ご飯を食べる 炭水化物、タンパク質、野菜をバランスよく食べましょう！
- ・規則正しい生活を続けて免疫力を高めましょう！



ストレスをためない

ストレスがたまると、免疫力を下げてしまいます。免疫細胞も私たちの快・不快と同じように反応をしています。笑ったり、楽しい、心地よいと感じている時は、免疫力も上がります。逆に、不快と感じる時は、免疫力も下がります。もちろんすべてのことに当てはまるとは限りませんが、そのような傾向があります。

自分の楽しめる時間、落ち着ける時間を、作ってみましょう！

例えば・・・

- 歌を歌う、散歩、音楽を聴くなど趣味の時間を作る。
- ゆっくりお風呂に入る。
- 友人とおしゃべりをする。(もちろん少人数で、適度な距離を保って)
- ゆっくり深呼吸をする。(なるべく息をはく時間をゆっくりと！)



★これらのことは、ほんの一例です。自分でできることから実行して、ストレスをためないよう心がけ、ウイルスに負けない免疫力を高めましょう！

