



令和3年

# 職別保健師だより 4月号



京都市建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

新型コロナウイルスの感染拡大が長期化しておりますが、被保険者の皆様におかれましても日々新型コロナによる様々な影響を受けながら、感染対策に努めておられることと思います。しかし、何事も長く続けていくと「慣れ」が生じてきますので、感染対策についても定期的にポイントを確認して、改めて意識づけることが大切です。この機会にご家族で対策を見直してみましよう。

再度確認！

## 新型コロナウイルス感染症対策のポイント

### □ こまめな手洗い・手指消毒

- ・外出後、調理の前後、食事前など、こまめに石けんを使って手を洗いましよう。
- ・アルコール消毒も活用しましよう。

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%！）



### □ マスクの着用

- ・外出時にはマスクを着用しましよう。
- ・鼻と口の両方を覆い、隙間ができないようにフィットさせます。
- ・マスクを着けていない時、咳やくしゃみをする際にはティッシュやハンカチ、肘の内側などを使って
- ・鼻をおさえましよう。



### □ 「3密」を避ける

換気の悪い  
**密閉空間**

多数が集まる  
**密集場所**

間近で会話や発声をする  
**密接場面**

【具体例】

- ・積極的に換気を行う。
- ・エレベーターや公共交通機関などを利用する際は、混雑時の利用を避け、会話は控える。

### □ こまめな換気

- ・部屋の広さに関わらず、こまめに換気をしましよう。
- ・風の流れることができるよう、なるべく2方向の窓やドアを開けましよう。
- ・電車やバスなどの公共交通機関でも、窓開けに協力しましよう。



### □ 十分な食事・睡眠・休養

- ・栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ、免疫力を維持・向上させましよう。
- ・毎日健康チェックを行い、発熱や風邪症状などがある場合は無理をせず休みましよう。



### □ 持病の適切な管理・生活改善

- ・新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満があります。受診や治療をおろそかにせず、適切に疾病管理を行いましよう。
- ・重症化予防のためにも、減量や禁煙などの生活改善に取り組みましよう。

