本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

号外

令和2年4月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階

はにぽんプラザは、5/31（日）まで休館となっていますが、西包括は通常業務を行っています。

電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516

業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614

担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。特に、高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいと言われていますので、予防対策をしっかり行っていきましょう。



新型コロナウイルス感染症とは？

風邪の症状や 37.5℃以上の発熱、強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）などの症状があります。

高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）のある方などは、重症化しやすいと言われています。

高齢者や基礎疾患のある方で、左記の症状が２日程度続く場合は、主治医や下記センターに相談しましょう。

埼玉県新型コロナウイルス感染症
県民サポートセンター
0570-783-770（受付時間:24 時間）

感染を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症は、くしゃみや咳などの飛沫感染や、ウイルスのついた手などから移る接触感染で感染します。次のことに注意しましょう。

①手洗い、うがい、咳エチケットを徹底しましょう。
②人の密集する場を避けましょう。
③体調が悪い時には外出しないようにしましょう。

手洗い



石けんをつけて、手の甲、指先、爪の間、指の間、手首をよくこすり洗いします。

咳エチケット



咳をするときは、
マスクやハンカチ、
袖で覆うなどしましょう。

感染予防には、
うつらない・うつさない行動が
大切です。

外出の自粛等で閉じこもりがちな生活が続いても、食事や睡眠、運動など規則正しい生活をしながら、免疫力を高め、体力の維持に努めましょう。

食事のポイント



体内の免疫細胞の約７割は、腸にいて、ウイルスや病原菌から体を守ってくれています。免疫力を高めるためには、腸の状態をよくすることが重要です。









◎栄養バランスのよい食事
◎規則正しく食事を摂る
◎免疫力を高める効果が高い食品を摂る
　きのこ類・発酵食品（納豆・味噌・ヨーグルトなど）
　食物繊維（ごぼう・れんこん・ブロッコリーなど）

運動のポイント



適度な運動で、血流が促進し、体温が上がると、免疫力も高まります。

◎人ごみをさけて、散歩をする。
◎家事や庭での作業、農作業などで体を動かす。
◎筋トレや、自宅でできる運動を行う。
　本庄ケーブルテレビにて、「はにぽん筋力トレーニング（はにとれ）」を放映中！
　自宅で、はにとれを行いましょう！
　　【はにとれ】 市民第２チャンネル　毎日　午前 10 時 30 分～11 時
　　午後　３時 30 分～　４時
　　【ワンポイントアドバイス】 毎日　市民ニュース番組内



人は眠ることで自律神経のバランスをとっていますので、十分な睡眠も、免疫力を高めるためには必要です。個人差はありますが、１日 7～9 時間の睡眠がよいと言われています。
また、電話などで、家族や友人と話す機会を保ち、ストレスをためずに、心身共に健康で過ごしていきましょう。