

いなほニ通信



No. 133 2021年2月1日発行

編集:発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

花粉症対策は早めに

寒気がことのほか厳しい毎日が続いております。花粉症の方にはコロナとのダブルでつらい時期となりました。

すでに花粉が飛散を始め、花粉症の症状が出ている方もいるようです。

晴れて暖かく風が強い日は、花粉が飛散しやすいので注意してください。

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種ですが、原因が花粉だと分かっているものを花粉症といいます。花粉症は一種の現代病です。出来るだけ花粉との接触を避け、環境や食生活も見直しましょう。

【花粉症の対策】

- ・花粉が多く飛びそうな日は外出を避ける
- ・マスク、帽子、メガネでガードする
- ・花粉の付きにくい服を着る
- ・花粉を室内に入れない
- ・手洗い、うがい、洗顔をしっかりとする
- ・ぬれた雑巾で室内の拭き掃除を
- ・洗濯物は午前中に干す
- ・ストレスをためない など



新型コロナウイルス感染防止対策

～感染防止対策の徹底～

- 1 他の人と十分な距離を取る
- 2 窓やドアを開け、こまめに換気を
- 3 屋外でも密集するような運動は避けましょう
(少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫)
- 4 飲食店でも距離を取りましょう
 - ・多人数での会食は避ける
 - ・隣と一つ飛ばしに座る
 - ・互い違いに座る
- 5 会話をするときには、マスクをつけましょう
(5分間の会話は1回の咳と同じ)
- 6 電車やエレベーターでは、会話を慎みましょう



※屋外でも密集・密接には注意が必要

2月の行事予定

日	曜日	行事
12	金	会食研修会
19	金	会食調理講習会
27	土	園芸サロン

コロナ感染予防のため、「ふれあい会食」「歌声サロン」「うんどうサロン」「子育てサロン『つくしんぼ』」は、中止といたします。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

事務所の印刷機使用について

新しくカラー印刷のできる印刷機に入れ替えました。ご利用下さい。

1枚 カラー 5円・白黒 1円
用紙は持ち込みでお願いいたします。

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



新型コロナの家庭内感染防ぐには

コロナ禍の中、感染経路が不明な事例や家庭内感染が増加しています。

(家族にコロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合)

1 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

感染が疑われる人とは、室内を仕切るなどできるだけ部屋を分ける（仕切りやカーテン）
部屋を分けることができない場合、感染者から2 m以上の距離を保つ

2 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にする

世話をする人は1人が望ましい

3 できるだけ全員がマスクを使用する

マスクが手に入らないときやマスクの使用が耐えられない人は、ティッシュ等で咳やくしゃみをするときに口と鼻を覆う

4 小まめにうがい・手洗いをする

こまめに手を石鹸で洗う、もしくはアルコール消毒



5 日中はできるだけ換気をする

エアコンをつける、換気扇を回す、窓を開ける



6 ドアノブなどの共用する部分を消毒する

共用部分（ドアの取っ手やノブなど）を薄めた漂白剤で拭く。その後、水かアルコールで拭く
タオルや食器、箸、スプーンなどを共用しない

洗濯や食後の食器洗いを別洗いしたりする必要はない（通常の洗濯や洗浄）



7 汚れたリネン（タオル・シーツなど布製品）・衣服を洗濯する

汚れた衣服やリネンを洗濯する時は、手袋やマスクを使う



8 ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどのごみは、すぐに袋に入れて密閉して捨てる



※感染者の症状が軽減してから14日間経過するまでは、健康状態を監視してください。
職場や学校に行く時など外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗ってください。
また、家族に発熱症状が出た時の手順を家庭内で整理しておきましょう。

日本環境感染学会の資料から