



# 5月のほけんだより

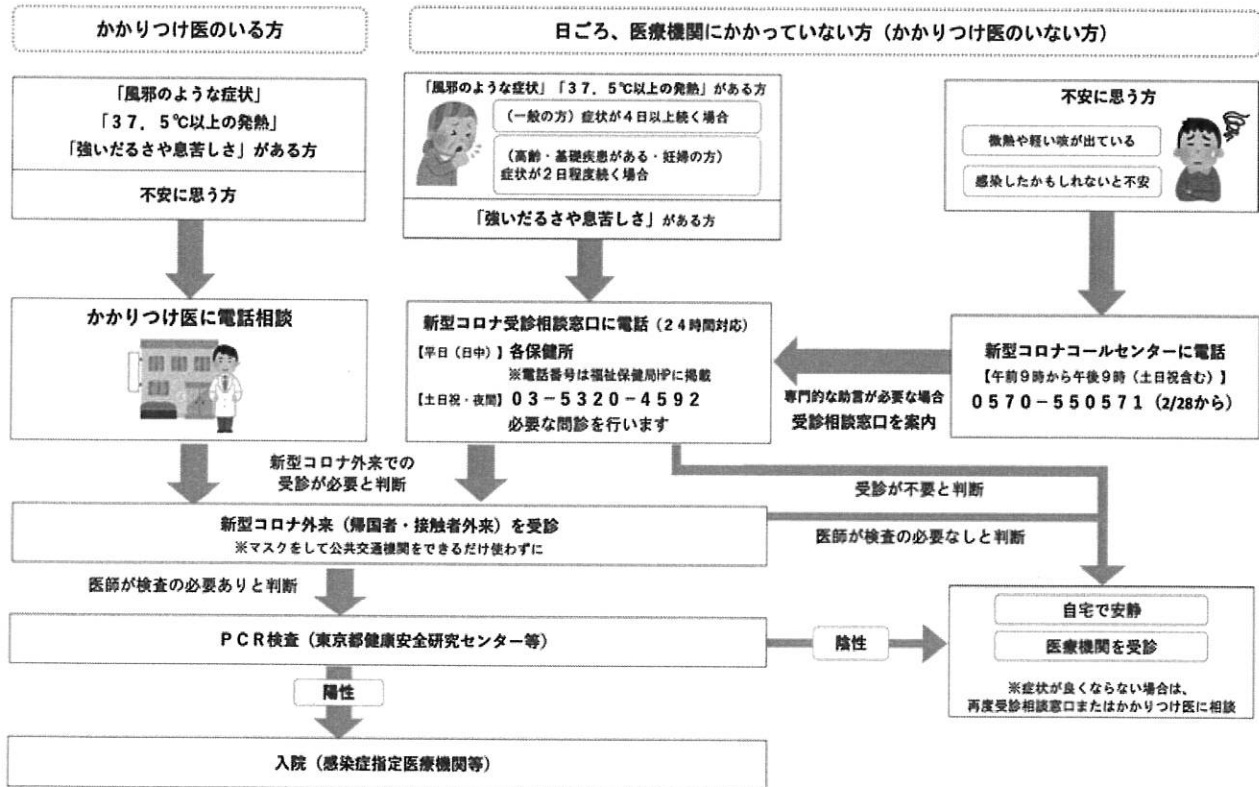


2020/5/01

発行

4月7日に緊急事態宣言が出てから3週間が経ちました。自粛の成果は出てきているようですが、緊急事態宣言はまだ1か月は延長しそうです。家にばかりいるとストレス発散で外に出たくなるかもしれませんが、今は「3密を避け、人との接触を避ける」ことにより家族や自分の命を守りましょう。

## 都民の皆さまへ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～



PCR検査はまだ受けにくいようですが、保健センターからの紹介だけでなく、医療機関からの紹介でも受けられるようになってきました。「息苦しさ」がある時は急変することがあります。子どもは重症化しにくいと言われますが、「呼吸がいつもより早い、肩で息をする」などある時はすぐ受診しましょう。受診する際は、電話した上でマスクをして、公共交通機関はできるだけ使わないようにしましょう。

### 『免疫力を高めて感染予防』

- ① 朝の光を浴びて生活リズムを整えよう
- ② 免疫力UPの食べ物
  - ・キノコ…水溶性なので具沢山みそ汁などで
  - ・ショーガ…豚肉のショーガ焼きなど過熱して
  - ・ヨーグルト…乳酸菌にハチミツのオリゴ糖を入れて  
(ハチミツは0歳児は禁止)

### 〈年1回の検診について〉

コロナウイルスの影響で例年より遅くなります。そのため、プール開きも検診終了後になります。

- ・耳鼻科…7/7（火）
- ・眼科…7/9（木）
- ・歯科…秋頃（日程未定）