

お元気ですか？民児協からの情報誌です

# ほほえみ通信

\*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第40号（令和2年11月20日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会  
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会  
☎82-5222

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため「3密」を避けることが提唱されて、民生委員児童委員活動にも多くの影響がでています。訪問、相談活動につきましては、対面でなければならない場合を除き、電話やポスティング配布で対応させていただきますのでご承知ください。

## 相談・検査体制 どう変わった!?

インフルエンザ・新型コロナウイルスの同時流行をふまえ「まず、かかりつけ医に電話する」体制に変更されました。



秋から冬にかけて「新型コロナウイルス」と「インフルエンザ」が同時に流行するおそれがあります。発熱やせきなど症状がよく似ているため対応が難しくなると懸念されています。

これまでは、検査を受けたい人は、原則、保健所に電話で相談し、「感染の疑いがある」と判断されると、検査に対応できる医療機関などに紹介されることになっていました。

これからインフルエンザが流行すると、発熱した患者から相談が急増して、保健所が対応できなくなるおそれがあるため、原則、診療所で相談を受ける体制に変更されます。

新しい体制では、まず地元の「診療所などかかりつけ医」などに電話で相談します。相談先が分からない場合は保健所などでも相談を受け付けます。

相談先の診療所が検査に対応できる医療機関として、都道府県の指定を受けていれば診察を受け、医師が新型コロナウイルスへの感染の疑いがあると診断した場合、インフルエンザと合わせて検査を受けられます。相談先の診療所が都道府県の指定を受けていない場合は、指定されている別の診療所などを紹介されます。

\*土日や夜間、受診先に迷ったら「受診・相談センター」に電話相談（0570-056799 24時間対応）

### 暖かい部屋にこもりがちになる寒い季節に 新型コロナウイルス・インフルエンザへの飛沫感染は どうやって予防するべきなのでしょうか？

会話中や咳、くしゃみをした時などに口から出た飛沫は、部屋が乾燥していると拡散しやすいようです。湿度が低いと飛沫の拡散量が増え、湿度が高いと飛沫は下に落ちるようです。

湿度が低い時には、なるべく大声で話さない・換気をするなど感染対策を行いつつ、加湿器などを使って湿度を上げるようにしましょう。反対に湿度が高い時には、机やテーブル、手が触れる場所をアルコールで消毒する回数を増やす対策をとりましょう。

### 乾燥は肌トラブル の原因にも！

空気が乾燥していると、肌も乾燥してきます。正常な肌なら、皮膚が細胞を守る役割をして、外からのアレルゲンなどの侵入を防いでくれます。しかし肌が乾燥してバリア機能が低下していると、さらに水分が逃げてしまい、乾燥とかゆみを繰り返す悪循環になってしまいます。空気が乾燥している季節には「加湿器を使う」「クリームやワセリンを塗って保湿する」「保湿性の高い入浴剤を使う」「こまめに水を飲む」などの対策をして、体の外と中から乾燥を防ぎましょう。

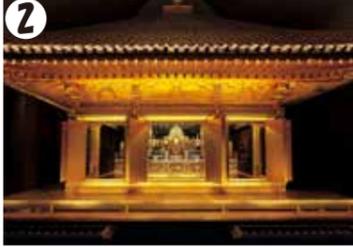


# おうちですごそう! 脳トレとみそ汁レシピ

今年は新型コロナウイルス感染症の流行により、旅行や外出する機会が激減したことと思います。今回の脳トレは日本の名所を見ながら観光気分を味わってみましょう! 写真とヒントから、どこの名所かわかりますか?



## 名所巡りクイズで 脳トレ! 日本の名所を見ながら観光気分を味わってみましょう

 <p>① 蝦夷地、星型要塞</p>	 <p>② 岩手県、平安時代国宝</p>	 <p>③ 日本三名園、加賀百万石</p>	 <p>④ 群馬県、日本三名泉</p>	 <p>⑤ 岐阜県、世界遺産</p>
 <p>⑥ 京都府、〇〇の舞台</p>	 <p>⑦ 広島県、神の島宮島</p>	 <p>⑧ 島根県、縁結びの神様</p>	 <p>⑨ 本州と四国を結ぶ長大橋</p>	 <p>⑩ 沖縄の海を体験</p>

## 「みそ汁はおかず」です! レシピ

味噌は発酵食品で豊富な栄養素を含み、その効果・効能から「医者いらず」と言い伝えられています。日常生活で積極的に味噌を取り入れる方法は「おみそ汁」がおすすめです。

みそ汁の「具」が多いと食べてうれしいし、具からうまみが出て、みそ汁がとってもおいしくなります。だしは顆粒だしでも、だしパックでも使いやすいものでよいです。かつお節と昆布や煮干しできちんと取っている人はいつも通りで大丈夫です。



### ニラ+もやし+落とし卵

#### 【材料】

卵 2個、だし汁カップ3 (600CC)  
ニラ 1束、  
もやし 1袋  
味噌 大さじ2~3 (好みで適宜)



#### 【作り方】

- ① 小さな容器2個に卵を1個ずつ割り入れる。
- ② ニラは3cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁、ニラ、もやしを入れて強火にかける。煮立ったら中火にして、もやし、ニラに火が通るまで煮る。卵を静かに加え固まるまで2~3分煮る。(半熟は2分、やや固めは3分)
- ④ 味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

### きのこ+豆腐

#### 【材料】\*材料が多いときは半分でも OK

しめじ 1パック、まいたけ 1パック  
えのきだけ 1パック ※きのこはなんでも OK  
豆腐 1丁、だし汁 3カップ (600CC)、  
味噌 大さじ2~3 (好みで適宜)



#### 【作り方】

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐす。まいたけは根元を切り落とし食べやすい大きさに裂く。えのきだけは石づきを切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。
- ② 豆腐は水けをきって2cm角に切る
- ③ 鍋にだし汁、豆腐、しめじ、まいたけ、えのきだけを入れて強火にかける。煮立ったら中火にして、きのこに火が通るまで煮る。
- ④ 味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



## 編集後記

この冬心配される新型コロナウイルスとインフルエンザの「同時流行」、インフルエンザの予防法も、コロナ感染予防と同じです。手洗い、うがい、マスクの着用を徹底し、十分に栄養と睡眠をとって抵抗力を高めておきましょう。

編集委員：大野 下山

【クイズの答】①五稜郭 ②中尊寺金色堂 ③兼六園 ④草津温泉 ⑤白川郷 ⑥清水寺 ⑦厳島神社 ⑧出雲大社 ⑨瀬戸大橋 ⑩美ら海水族館