

コロナとインフルエンザの同時流行にご注意！

全国的に新型コロナウイルスの感染が増加しています。そして、今年は季節性インフルエンザも同時に流行すると予想されています。新型コロナ抗原検査キットや解熱鎮痛剤は、流行期になると入手が難しくなるともいわれています。詳しくは裏面をご確認下さい。

元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



- よく眠れましたか？
- 朝ご飯は食べましたか？
- うんちは出ていますか？
- 発熱していませんか？
- 咳・鼻水・のどの痛みはありませんか？

※症状がある場合は無理をせずに休養または病院を受診しましょう！

どんな姿勢で過ごしていますか？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまったら人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが「いい姿勢」

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- POINT 骨盤を立てて座る
- 足が床に付いている
- 左右水平になるように

いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中カアップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる！

この冬は、ワクチン接種・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を

! 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

感染が拡大する前の接種をご検討ください



- ・ **新型コロナワクチンの接種**
新型コロナワクチンの早期の接種をお願いします。
- ・ **インフルエンザワクチンの接種**
65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。



発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう



- ・ **新型コロナ抗原定性検査キット**
- ・ **解熱鎮痛薬**
かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。



あわせて確認しておきましょう

- ・ **電話相談窓口などの連絡先**
受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など
その他、生活必需品なども用意しておきましょう。
(体温計・日持ちする食料（5〜7日分）など)



国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットを選びましょう



「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。



国が承認した検査キットの一覧

