

# Health

## 感染拡大防止にご協力を

### 健康に役立つ情報

冬は、呼吸器感染症にかかる人が多くなる季節です。新型コロナウイルスはもちろん、インフルエンザウイルスにも多くの人々が感染するリスクがあります。

感染リスクが高まる場面として注意しなければならないのは「マスクを外す瞬間」です。お年寄りや基礎疾患を持ったハイリスク群の人々への感染を防ぐためにも、マスクなしで会話をすることや共同生活、休憩室といった居場所を切り替える際に注意しましょう。また、新型コロナウイルス感染症は、無症状の人から感染する危険性が高い病気です。マスク着用の習慣の継続と、三密といわずゼロ密な生活を心掛けましょう。

**感染拡大防止**  
へのご協力をお願いします

感染力が強いウイルスにも、基本的な感染予防策が有効です。「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

**正しく使おうマスク!**  
①鼻と口を完全に覆う  
②着用時は必ず着用!

**こまめにしよう手洗い・手指消毒!**  
①こまめに手洗いは必ず!  
②手洗いの後は、手指消毒剤の使用も有効です。

**目指そうゼロ密!**  
一つの密でも避けましょう!

2021年版

**ゼロ密を目指そう!**  
～一つの密でも避けましょう～

感染力が強い「変異株」にご注意ください!

**人と会うときは**

- ・人と十分な距離を保つ!
- ・混雑している場所や時間を避ける!
- ・オンラインの利用や輪送出勤を!
- ・屋外でも密接、密集を避ける!

**飲食するときは**

- ・少人数・短時間で、大声は避けて!
- ・ガイドラインを守ったお店で!
- ・テイクアウトやデリバリーも!

**ポイント**  
会話時はマスクを着用!

2021年版

照会 健康づくり課 ☎0537<sup>05</sup>1123

# Child

## 子どもの歯の健康を守りましょう

### 子育て応援



令和元年度の3歳児健診において、御前崎市の「むし歯のある人の割合」が県西部(政令指定都市を除く)で最も多いということが分かりました。「5本以上むし歯がある人の割合」が特に多く、県全体の平均の約2倍となっています。

御前崎市の3歳児健診を受けたお子さんの生活習慣を見たところ、むし歯がない子の方が「保護者による歯磨き・仕上げ磨きをしている」「保護者が決めた時間におやつを与えている」という家庭が多い傾向にありました。

#### ◆「食べたら磨く」を習慣にしましょう

口の中に残った食べかすは、むし歯や歯周病の原因となってしまいます。歯が生え始めたら、食後の歯磨きの習慣をつけていきましょう。小学校高学年までは、保護者による仕上げ磨きが大切です。

#### ◆食生活を整えましょう

頻回なおやつや食事のダラダラ食べは、いつでも口の中に食べかすがある状態を作ってしまう。子どもの食べる量や時間を大人が決めてあげましょう。むし歯に限らず、生活習慣病の予防にもつながります。

子どもは自分でむし歯を予防することが十分にできません。大人が子どもの歯を守ってあげる必要があります。御前崎市の子ども歯の健康を家族や地域の皆さんで守っていきましょう。

照会 こども未来課母子保健係 ☎0537<sup>05</sup>6666