



中区のまちづくりの  
マスコットキャラクター  
「なかちゃん」

# なか

い き 活 き 中 区

**おうち時間に！ 筋トレ動画** ▶

江戸時代の広島に暮らす人々・動物のポーズを取り入れた「西国街道筋トレ」。当時の文化や暮らしにまつわる歴史話も！




部屋の換気を行いましょ



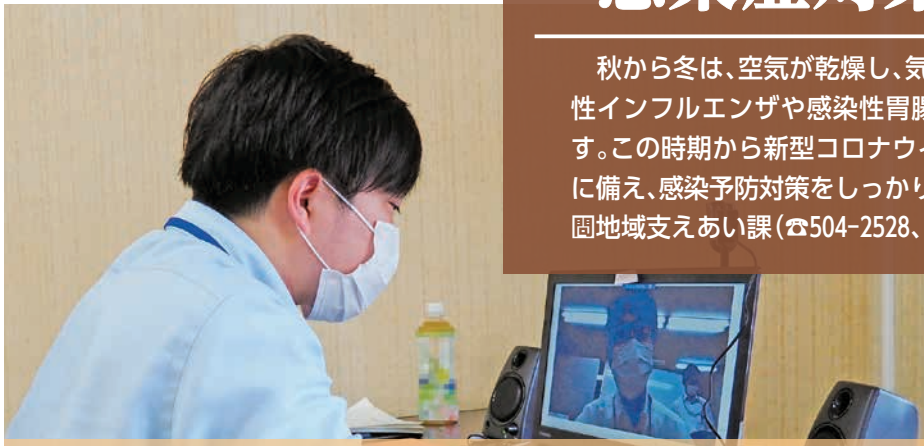
人がよく触る所はこまめに消毒しましょ



**涼しくなるこれから  
感染症対策は万全に**

秋から冬は、空気が乾燥し、気温が下がることから、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。この時期から新型コロナウイルス感染症との同時流行に備え、感染予防対策をしっかりと行いましょう。

固地域支えあい課 (☎504-2528、☎504-2175)



テレワークや時差出勤で感染リスクを減らしましょ



手が洗えないときは、手指消毒剤を活用しましょ


全国的に新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、今なお感染者が多く発生しています。現在、区の感染者数は減少傾向にありますが、昨年は11月ごろから感染者数が増加しています。冬へと向かうこの時期、新型コロナウイルス感染症拡大に注意が必要です。感染リスクを減らすため、改めて日常生活の中で感染症拡大を避ける行動を再確認しましょう。

また冬はインフルエンザや感染性胃腸炎の流行シーズンでもあります。昨年、感染者数は減少していましたが、高齢者や基礎疾患のある人は引き続き注意が必要です。こうした感染症も新型コロナウイルス感染症も主な感染経路はともに飛沫感染と接触感染です。新型コロナウイルス感染症対策として推奨されている「室内でのマスク着用」「人との距離を取る」「手洗い」「換

気」がそのまま他の感染症の対策になります。引き続き対策を続けましょう。他にも例年11月から2月にかけて、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは感染力が強く、食中毒など集団発生を起こしやすいため注意が必要です。ノロウイルスはワクチンがなく、治療は水分・栄養補給などの対症療法に限られるので、予防対策が重要です。

**医師にインタビュー**


新型コロナウイルスに限らず、感染症対策の基本は「こまめな手洗い」です。不潔な手で目や鼻を触らないのも大事なポイントです。「十分な栄養」「適度な運動」「規則正しい生活」に気を付けて免疫力をアップさせ、寒い季節を元気に乗り越えましょう。



中保健センター  
富安真紀子医師

## 感染症対策を徹底しましょ

**感染症対策で重要なのは「基本的な対策の地道な徹底」です。改めて対策を再確認しましょ**




中保健センター  
土井章江保健師

**マスクなしでの会話は控える**

マスクなしに近距離で会話をすることで、感染リスクが高まります。また、マスクを外しているときは、口や鼻をティッシュやハンカチ、袖などで覆うことで飛沫の拡散を抑えられます。

咳エチケットにご協力ください





**免疫力を高めましょ**

十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛けましょ。また適度な運動は免疫細胞を活性化させるという報告もあります。感染症対策をとりながら、身体を動かしましょ。

**ラジオ体操で免疫力UP**


「全国デジタル巡回ラジオ体操会」の中区版を配信中。中区の名所も楽しめます。

**部屋の換気を行いましょ**


部屋のウイルスを減らすために、窓や扉を開けて空気を新鮮に保ちましょ(上写真左上)。風の流れることができるよう2方向の窓を開けて数分間換気すると効果的です。

30分に1回以上が目安です！



**アルコール消毒**

アルコール消毒は付着したウイルスを短時間で減少させることができます。人がよく触る場所は重点的に消毒しましょ。また手が洗えない時は、手指消毒剤を活用しましょ。(上写真右)



**ウォーキングマップ配布中**


8つのコースを紹介したウォーキングマップを中区役所や中保健センター、中区内公民館で配布しています。



**正しい手の洗い方**

- 1 せっけんをつけ、手のひらをよくこすります
- 2 手の甲を伸ばすようにこすります
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります
- 4 指の間を洗います
- 5 親指と手のひらをねじり洗います
- 6 手首も忘れずに洗います

洗い残しにご注意を！ /



手の甲側 / 手のひら側

■ 洗い残しの多いところ  
■ やや洗い残しの多いところ

画像出典：政府インターネットTV