



新型コロナウイルス  
感染拡大  
予防ガイド

令和2年5月発行



かすみがうら市

〈新型コロナウイルス感染拡大防止策〉

これしかない!!

外出を控える



人と会わない

生きていくための最低限の外出だけにする

食事中にも感染しています!!

ウイルスが出てくるのは【咳】や【唾】

- 感染者から【咳】や【くしゃみ】で散った飛沫を直接吸い込む
- 飛沫が目に入る
- 手指についたウイルスを食事と一緒に飲み込む

なるべく鼻で  
息を吸いましょう!!

×口呼吸

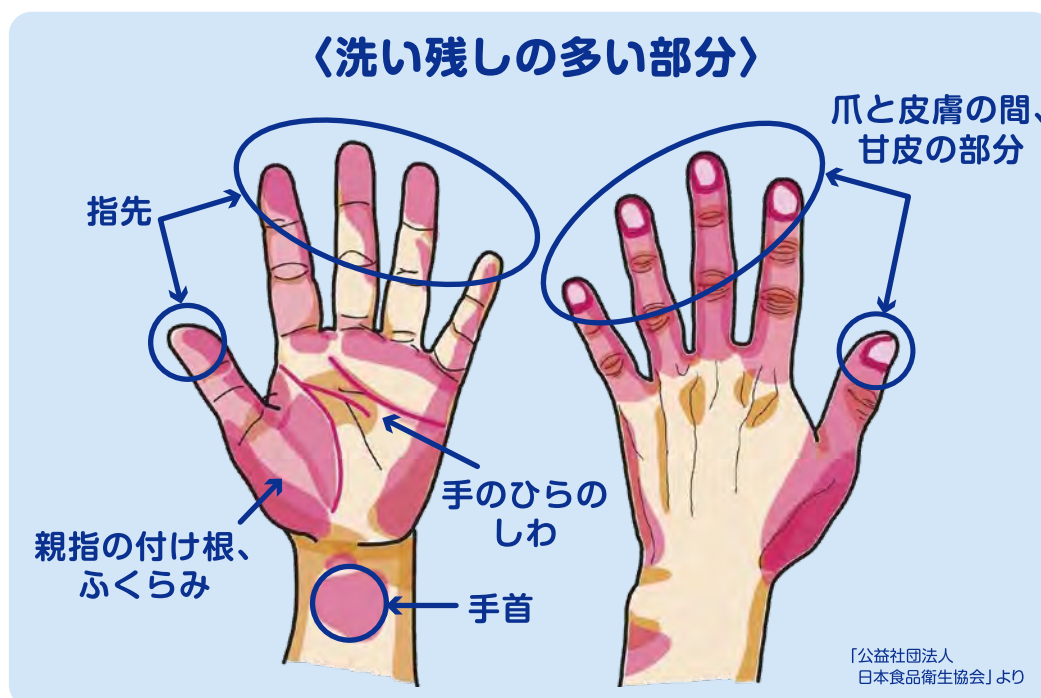
感染にはウイルス粒子数として100万個必要。一回の【咳】や【くしゃみ】や【大声の会話】で約200万個が飛び散る

感染者がマスクをしていると  
かなり防ぐことができます



## 注意事項

- 手で目・鼻を触らない（鼻くそをほじらない）
- 唇を触らない（口の中に手を入れない）  
→以外と難しいが、日頃から心掛ける
- 人と集まって話をする時は、マスク着用
- 食事は対面で食べない・話さない・食事に集中する
- 会話は食後にマスクをしてから…
- 家に帰ったら、速攻手を洗う（マスクをはずしてから手洗いをする）



咽頭からウイルスがなくなっても、便からはかなり長時間ウイルスが排出されるという報告があります

## 感染防御のルール (ノロウイルスの防御と同じ)



新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言解除後も感染防御のルールを守っていきましょう。



# 強く禁煙を すすめます



新型コロナウイルスは  
肺に感染しやすい



喫煙→肺炎の悪化→死亡の割合が高い

## 【禁煙の効果】

3日後…気管支が広がり、呼吸が楽になる

数日後…煙草による咳や痰もなくなる

数週間後…ニコチンによる悪影響はなくなる

## 免疫系は正常にもどる

- 睡眠時無呼吸症候群のリスクも減り、  
良質な眠りへ…
- 食事がおいしく感じる…など



## アルコールを控えましょう!

ストレス解消として、自宅で飲酒量が増える傾向がある

〈1日あたりの適量〉

- 生ビール／中瓶1本 ●清酒／1合
- ウイスキー・ブランデー(ダブル60ml)・ワイン／1杯(120ml)

飲みすぎに注意しましょう!

# 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



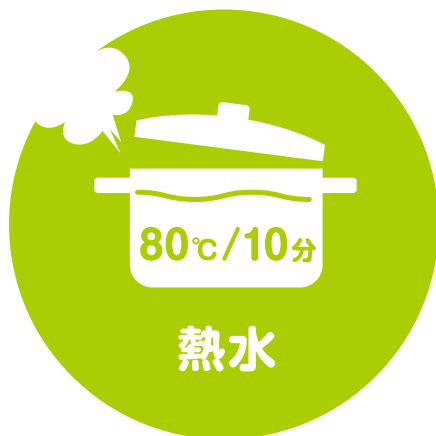
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、  
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。  
火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。  
ハイター、ブリーチなど。  
次ページに作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。

# 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】

- ・換気をしてください。
- ・家事用手袋を着用してください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。
- ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ 1杯) <sup>*</sup> <small>※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品 10ml (商品付属のキャップ 1/2杯) が目安です。</small>
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

# 新型コロナウイルス 消毒用準備物



- ①ゴミ箱 ②バケツ2つ（消毒用と水拭き用） ③三角巾 ④エプロン ⑤古いタオル（又はペーパータオル等）  
⑥マスク ⑦ゴーグル（花粉症用でよい） ⑧塩素系消毒液 ⑨ビニール袋 ⑩新聞紙  
⑪使い捨て手袋（2枚あると便利、重ねて使う）又は家庭用手袋

## 1 新型コロナウイルス消毒手順

〔着用順番〕①マスク ②ゴーグル ③三角巾 ④エプロン ⑤手袋（手袋でエプロンの袖を覆う）

- ①拭き方は一方方向に拭く（往復で拭くことは禁止）
- ②ドアノブや取手・電気のスイッチ・トイレの便器等を拭いた後は、水拭きし乾燥させる
- ③確実に手が触れる所は、よく拭く

### 〔脱衣順番注意点〕

- ①エプロン・手袋は一緒に脱ぎ、内側に向かって丸める
- ②三角巾
- ③マスク（表面は触らず、ゴムを持ってはずす）
- ④ゴーグル

※①～④の順番に脱ぎ、ゴミ袋に入れ密閉する ※よく手を洗う

## ② 簡単な使い捨てエプロンの使い方

※家庭用のゴミ袋を準備

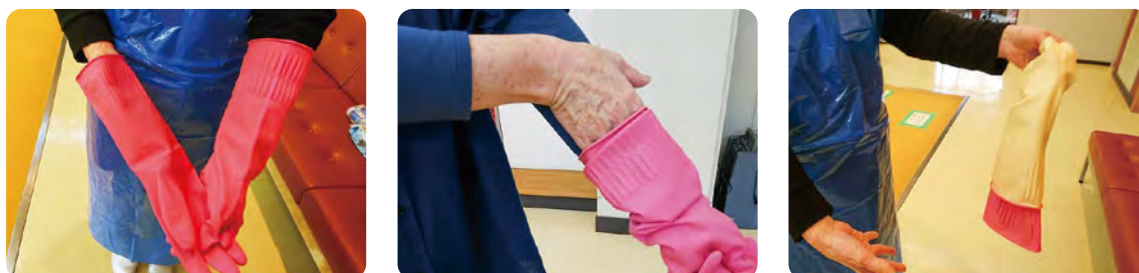
- ①端をハサミで切って、長方形に広げる
- ②上の部分の両端を5cmの幅に中央までハサミで切って、腰紐を作る
- ③上の部分に首が入るようにハサミで切る



吐いた後や下痢等で汚れたところを処理する場合にも使えるエプロンです!

【注意】「まち(つなぎ目)」の部分は内側になるように着る

## ③ 家庭用手袋の外し方



①片方の手袋をつかんで外す

②反対の手袋の内側に手をいれる

③裏返して外す  
外側は絶対に触らない

## ④ 使い捨てエプロンの外し方



①腰紐を外し、外側から内側にする

②エプロンの表面に触れないように首を外す

③両端から内側へ、上から下に向けて小さく丸める

※外した「家庭用手袋」及び「使い捨てエプロン」は、ビニール袋に入れ、密閉する ※よく手を洗う



# 身近なことですぐにできる運動

日常の中で「ながら運動」は運動習慣の第一歩

## 毎日行う活動だと毎日できる

歯磨きしながら、朝は「股関節のストレッチ」夜は「お尻しめ」



- ①片方の足を前に出す
- ②両方で体重を二分するようにかける  
注) 後ろの股関節(腿の付け根)が伸びている。  
前の足だけに体重が乗らないように
- ③足を逆にして行ってみて(片足2分ずつ)



左記の姿勢がきつい時には、膝をついて行いましょう。  
注) 後ろの腿の付け根をのばして

- 年齢とともに股関節が硬くなることで、周りの筋肉も短縮し、筋力が発揮しにくくなります。
- お尻を閉める動作は、いつもの歯磨き姿勢で「お尻の穴をキュッと閉める感じで力を入れる」だけです。
- お尻を閉めると腹横筋や骨盤底筋群などのインナーマッスルが鍛えられ、運動の質が向上しやすくなります。

## TVコマーシャルは絶好の運動タイム

### スクワットと両手万歳の踵上げ運動

これをコマーシャルを見ながら、ゆっくり繰り返し行ってみましょう!



膝が足先から出ないようにしながら、椅子に腰かけるようにお尻を後ろに下ろします



一度姿勢を  
起こしてから



両手を万歳し  
踵を持ち上げます



両手を下ろして  
踵はストンと落とします

※足腰に自信がない人は、椅子につかまって行ってください

※踵はなるべく、上に持ち上げるようにするとふくらはぎの筋肉や足指の筋肉が鍛えられます

- スクワットは全身の筋力を強化することができ、推奨されている運動のひとつ。特に大腿四頭筋、大臀筋を鍛えることができます。
- 踵上げ運動は、ふくらはぎなどの足の筋肉が動くことで、ポンプの役割になり下半身に停滞している血液を心臓に送り返す助けになります。ふくらはぎは「第二の心臓」とも言われており、血流が滞りやすい足先の血液循環を改善させることができます。
- バンザイ姿勢は、カラダを上へ伸ばすことで全身の筋力とバランスの改善の効果が期待されます。

1時間番組ではコマーシャル時間は、トータル6分程度。  
番組途中の1回のコマーシャルは2~3分。

## ちょっと意識することで「違い」ができる



歩く時は大股早歩き  
(少しきつい程度)

大股であるとともに、ふくらはぎ、後ろ腿(もも)、お尻の筋肉などが鍛えられます(姿勢よくお尻やお腹を意識すると尚効果的!)。カロリー消費が上がってダイエット効果が↑に



階段を見たら、  
やった!と思って

階段の上り下りでは特にふくらはぎ、前腿(もも)、お尻の筋肉が鍛えられます。毎日の通勤でエスカレーターから階段に変えることで数カロリーですが、消費できます!



お店の駐車場は  
一番遠くに止めて

歩く機会の少ない人は、機会をマメに作りましょう!大型ショッピングセンターの駐車場は、絶好の歩行タイム!センター内も広いので、ムダに歩いて、無駄なく健康に!

神立病院 西マナミ作業療法士 資料提供

## 歯と口の健康を保つためには、お口のなかを清潔にすることや唾液分泌をよくすること、お口の筋力を低下させないことが大切です。

### ●お口の体操

#### ①あごの運動



口を大きく開く バツと閉じる

#### ②あごの運動



口を大きく開く 下あごを右に動かす 下あごを左に動かす

#### ③唇の運動



唇をつき出す 唇を横にひく

#### ④唇の運動



唇を閉じる ほほをふくらませる ほほをへこませる

#### ⑤舌の運動



口を大きく開く 舌をつき出す 口の中にもどす

#### ⑥舌の運動



口を大きく開く 舌先を鼻に近づける 舌先を下にさげる

#### ⑦舌の運動



口を大きく開く 舌先を唇の右端につける 舌先を唇の左端につける

#### ⑧舌の運動

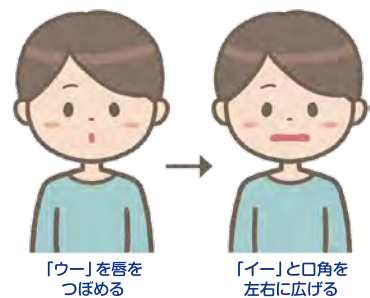


口を大きく開く 舌先を唇にそって回す 逆回り

(ぶどう社「ことばをはくくむ」より)

### ●リップトレーニング

口の周りの筋肉を鍛える



「うー」を唇をつぼめる 「イー」と口角を左右に広げる

### ●口をふくらます

唇を閉じる筋肉を鍛える



口を風船のように膨らませ、上→下→左→右と順番に空気を移動させる

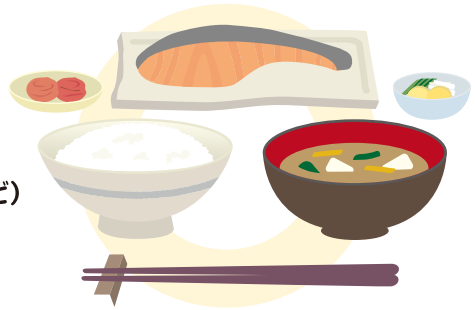
(茨城県歯科医師会より)



家で過ごす時間が長くなると、どうしても食事がワンパターンになりがちです。運動不足に加え、食事バランスが乱れると体力、免疫力ともに低下してしまいます。外出がままならない今こそ、量より質（栄養バランス）に気をつけましょう。

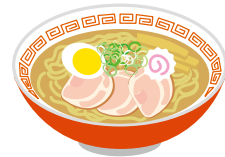
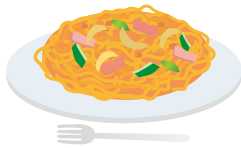
## でも、バランスの良い食事って？

- パワーの源・主食（ごはん・パン・麺類・シリアルなど）
- 筋肉や血の源・主菜（肉・魚・卵・乳製品など）
- 体の調子を整える副菜（野菜サラダ・おひたし・果物など）
- 汁物や飲み物（みそ汁・スープや牛乳など）



これらが揃っているとバランスが良くなります。

お手軽だけど炭水化物に偏りがち  
ついやってしまうのが…



### そんなときの簡単ちょい足しメニュー

#### にんじんとツナの卵いため

- ① にんじんはピーラーで薄くスライスしごま油で炒める（中火）
- ② にんじんがしんなりしたらツナを加え炒め合わせる。
- ③ 溶いた卵を流し入れて卵がポロポロになるまで炒める。
- ④ 塩を加えて味を調べ、白ごまをふる

〈材料〉2人分

にんじん	小1本
ツナ缶	1缶
卵	1個
塩	少々
ごま油（炒め用）	大さじ1/2
白ごま	少々

+お好みでお好きな野菜を!

## 免疫を高める栄養処方箋

### ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ってくれます（にんじん、ほうれん草、小松菜など）。

### ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、血管や粘膜を丈夫にしてくれます（ブロッコリー、カリフラワーなど）。

### ビタミンE

細胞を酸化から守ります（モロヘイヤ、赤ピーマン、かぼちゃなど）。

### ビタミンB1

疲労回復に効果的です（豚肉、大豆、玄米など）。



### たんぱく質

からだを作るベースになります。つまり! タンパク質が体を作る=細胞を作る⇒免疫を高めることにつながります。良質のタンパク質をとり、丈夫な土台を作りましょう。

# みなさん 「コロナ疲れ」…

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、  
自宅で過ごしていることで、ストレスや不安を  
抱いている方も多いことでしょう。新型コロナ  
ウイルスの影響だけではなく、**季節の変わりめ**  
は体や心に不調を感じやすい季節です。



## 「温活」が効果的!!

### 1. まずは朝日を 浴びる!

日に当たることで脳と  
体が目覚め、昼の活動  
モードに入ることがで  
きる。交換神経優位の  
状態にする。



### 2. 冷え対策を しっかり行う!

自律神経は寒さを感じた瞬  
間に乱れてしまうため、外  
出の際は首・手首・足首を  
できるだけ外気にさらさな  
いようにする。



### 3. 日中はちょっとした「工夫」をする!

普段の動作に、ちょっと工夫。たとえば…

- 家中では洗濯物を干すときに1枚ずつしゃがんで干してスクワット
- 調理中にかかと上げ ●床掃除も掃除機ではなく雑巾がけにする



など、少し**追加の動作を加えたり、方法を変化させることで**、筋肉を鍛える。血行が良くなる  
とともに、無数の毛細血管にあたたかい血液が流れるため天然のカイロを貼っているような状態に!!

## 「温活」のポイント!!

### 1. お風呂の入り方

- 湯船に肩までつかって体を温めること
- おすすめは、炭酸ガス入りの入浴剤  
→炭酸ガスの効果で末梢の血管を拡張して血流を  
よくするため、短時間で体を温めることができる
- お湯の温度は38~40度、10~20分かかる  
→体の疲れやだるさの改善につながる  
(熱いお湯はリラックスの妨げになるので避ける)
- 副交感神経優位になり、寝つきもよくなる

【注意】お風呂での温活は、医師の治療を受けている人は相談したうえで  
お試しください。また、体調に変化が現れた場合は入浴法を見直してください

### 2. お休み前は 目元を温める

目を動かす神経は副交感神経で  
もある。蒸しタオルや温熱アイ  
マスクなどで目元を温めると副  
交感神経が優位に  
なりリラックス  
できます。



相談窓口

土浦保健所 / TEL.029-821-5342 (平日9時~17時)

県庁内 (帰国者・接触者相談センター) / TEL.029-301-3200 (24時間対応)



かすみがうら市新型コロナウイルス感染症対策本部

かすみがうら市霞ヶ浦保健センター / TEL.0299-59-2111