



広報

# 西東京



発行/西東京市 編集/秘書広報課  
配布/シルバー人材センター  
☎042-428-0787  
(不配のお問い合わせ等)

詳細はホームページで

西東京市Web

検索

公式

LINE

そのほか

公式SNS



No. 567

主な内容

【2面】各種サービス停止 【4面】胃がん検診 【7面】スマホ教室 【8面】12月3日～9日は障害者週間

## 同時流行する感染症は、「メリハリ予防」で対策を!

昨年までは、コロナ禍の万全な感染症予防により、多くの感染症も併せて予防ができていました。少しずつ感染症対策を緩和する中で、さまざまな病気が広がりやすい傾向に。

▶健康課 ☎042-438-4037

☑ 昨年よりも増加しています



インフル  
エンザ

咽頭  
結膜炎  
(プール熱)

ヘルパン  
ギーナ

RS  
ウイルス

A群溶血性  
レンサ球菌咽頭炎  
(溶連菌)

など

「メリハリ予防」=「適切な予防」×「活発な日常生活」  
でバランスをとること

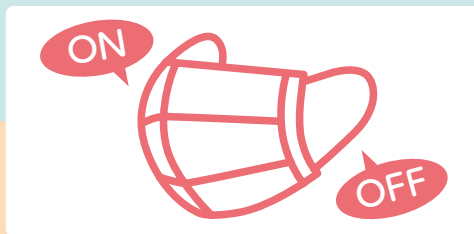
手洗い・うがいを  
毎日、徹底!



一日中、手などを  
消毒しなくてもOK!

マスクをする

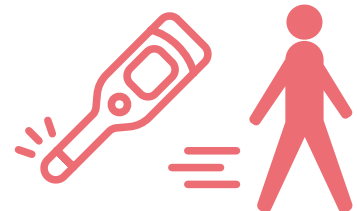
●咳が出る ●人混みに長時間いる ●密閉空間



マスクをしない

●歩道を歩いている ●周りに人が少ない

発熱や体調がすぐれないときは、  
出掛けない



体調が良いときは、不要不急の  
外出をしても問題ありません!

### 子どもの発熱



子どもは、さまざまな原因で熱を出します。熱が出たときは、食欲や機嫌などほかの体調の様子を見て、発熱以外にも気になる症状がある場合は、医療機関に相談や受診をしましょう。

#### すぐに受診が必要なケース

- 38℃以上の発熱が続く
- 嘔吐を繰り返す
- 食欲がなく、水分の摂取量が普段の半分以下(飲めない)
- 顔色が悪い
- 不機嫌でぐったりしている
- けいれんがある
- 半日以上、尿が出ていない

#### 東京都新型コロナ相談センター

☎0120-670-440  
(毎日:24時間)

その他の相談

#7119

(東京消防庁救急相談センター)

### 「コロナフレイル」を知っていますか?

最近体力が落ちた…と感じることはありませんか。長引く自粛生活により「コロナフレイル」と呼ばれる健康への影響があらゆる年代に懸念されています。

フレイル(虚弱)とは 健康な状態と、介護が必要になる状態の中間の時期のこと

こんなところに影響が...

	全年齢	特に高齢者は
身体面	運動・活動の機会が減る →体重の増加、生活習慣病の悪化	体力や筋力が低下 →転倒して骨折 →サルコペニア*(筋肉減少症)のリスク上昇
精神面	人と会う機会や活躍する機会が減る →気分の落ち込み、軽うつ状態	人と話す機会、刺激を受ける機会が減る →認知機能の低下

\*サルコペニア(筋肉減少症)とは 筋肉量の減少で、全身の筋力が低下した状態のこと。進行すると、運動機能障害、さらには歩行困難、要介護、寝たきりのリスクも

予防するためには

運動をする

人との  
つながり

栄養バランス  
を考えた食事