



健やかに年末年始を過ごすために

新型コロナウイルス感染症は第7波の収まりを見る前に第8波に入り、長野県は全国でも感染率が高水準となっており、医療体制も逼迫しています。

年末年始は特に行動制限がない中で、帰省などの人の移動、忘新年会などの飲食の機会、初詣などの人の集まる場など、感染リスクが高まります。過去2年間も年末年始を境に感染者数が増加しており、社会活動を継続しながらも警戒が必要です。

長野県からも「健やかに年末年始を過ごすためのお願い」が発表されています（会議資料をご参照ください）のでご一読いただき、できる範囲での感染対策をお願いします。

また、家族で過ごす時間も長くなるかと思えます。現在、当会でも家庭内感染の報告も増えています。感染拡大を少しでも軽減するためにも、家族が感染した場合の対処について再度ご確認をお願いします。



“減らす” “ずらす” “切り替える” で無理のない節電を

今年の冬は電力需給予備率※が東北・東京エリアでは4.1%になることや、世界情勢の影響により燃料の安定的確保ができないことから、電力需給について厳しい見通しがされており、資源エネルギー庁から節電要請が出ています。

※電力需要に対する供給余力のこと。8%未満であると需給状況は厳しいとみられます。

— 節電要請期間 —

12月1日（木）～3月31日（金）

終日、無理のない範囲で（数値目標は設けない）

- ◎ “減らす” 不要な電気は消す、重ね着をして暖房の設定温度見直す、省エネモードを使用する
- ◎ “ずらす” 電気は大量に貯めておくことができません。最終的な使用エネルギー量は変わらないため、省エネにはなりません。使用時間をずらすことで瞬間的な需要負荷を軽減することができます。
- ◎ “切り替える” 電球をLEDに変える、消費電力の少ない機器に取り替える



節電を意識しすぎるあまり、寒さを我慢して体調を崩してしまうようでは元も子もなくなってしまいますが、電力の安定供給のためにも、それぞれができる範囲で節電を心がけ、快適な冬を過ごせるようにしましょう。



隠れ脱水にご注意ください

冬は夏のようにはっきりと喉の渇きを感じにくいいため、気付かないうちに体内の水分が不足している「隠れ脱水」のリスクが高まります。特にコロナ禍の現在マスクの着用で口回りの乾燥を感じないため、さらに水分不足を自覚しにくい環境となっています。

こんな症状があったら…

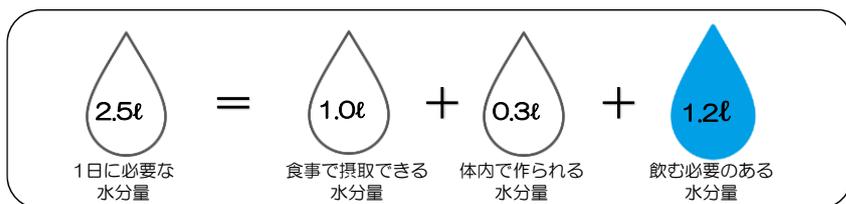
原因不明の体温上昇
急激な体重減少
手や肌、口の中が乾燥している
だるさ、めまい、頭痛
口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
トイレの回数が減少する
便秘ぎみになる



チェック！！

舌が乾いていないか
→唾液の減少
皮膚をつまんで3秒以内に戻るか
→皮膚の水分量の減少
親指の爪を押して3秒以内に赤みが戻るか
→血管の変化
わきの下が乾燥していないか
→汗の減少

空気の乾燥、暖房器具（特におコタツ）の使用により思っている以上に水分量が不足しがちです。喉の渇きを感じていなくても水を飲むタイミングを決めるなどこまめな水分摂取を心がけましょう。



年末年始、アレルギーにご注意を

年末年始は親戚が集まったり、懐かしい仲間と再会をしたりと、日頃顔を合わすことがない人との会食の機会があるかと思えます。

特に子どもも参加する会食については、食物アレルギーについても心に留めておきましょう。ついついあれもこれもと食べてもらいたくなりますが、詳しい状況が分からない場合は食べさせる前に保護者に確認をとるようにしましょう。

食物アレルギーとは…

食物によって、じんましん、湿疹、嘔吐、下痢、咳、喉がゼーゼー・ヒューヒューする（喘鳴）など、全身に様々な症状が免疫を介して引き起こされるものです。

原因となる食物を食べるだけでなく、触ってしまった、吸い込んでしまった場合にも症状が現れることもあるため、注意が必要です。

※アレルギー症状は重篤になると命にかかわります（アナフィラキシー、アナフィラキシーショック）。そのような時は迅速に救急要請をしましょう。

