

日差しも暖かくなり桜の花が咲くのも近づいてきました。皆様におかれましては1年を超えるコロナ禍により、制約の多い生活が続きお疲れのことと思います。またこの時期は気候が変りやすく健康を維持することが大変かと思ひます。規則正しい日常生活を送り元気に乗り切りましょう!!

## ワクチン“優先接種”不審電話にご注意 - 便乗詐欺の被害を防ぐポイント

ワクチン接種の時期が近づいてきました、次のことに十分気を付けてください



- ・ワクチンの「接種券」が届く前に自治体から連絡が来ることはない
- ・接種は無料。金銭を要求されることはない
- ・不審な電話は「折り返す」と伝えて切る
- ・不審なメールのURLには接続しない



読売新聞：国民生活センターへの取材記事

## ●春先にみられる体調不良の代表的なもの

- ・なんとなくだるく、体が重く感じる
- ・花粉症で鼻水、くしゃみが止まらない
- ・疲れやすく、休息をしても疲れがとれない
- ・十分な睡眠をとっているのに日中眠くなる

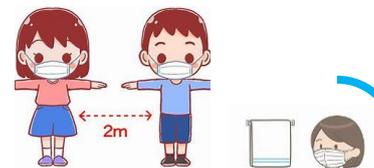
## ●花粉症と風邪・コロナ感染症との区別

現在‘鼻水’の違いと云われています  
花粉症はサラサラ、コロナや風邪など感染症は途中から粘り気が出て黄色っぽくなる

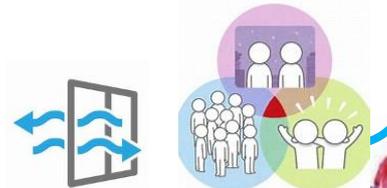


※ 体調が普段と違うなど感じたら、  
かかりつけ医や病院又は保健所に連絡・相談しましょう!!

## 感染症 - 新型コロナ感染症対策も忘れずに励行しよう!!



- 感染防止の3つの基本
  - ・身体的距離の確保—できるだけ2m(最低1m)
  - ・マスクの着用(人との間隔がとれない場合は症状がなくても着用)
  - ・手洗い(30秒程度水と石けんで丁寧に洗う・手指消毒薬の使用も可)
- 日常生活
  - ・「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避
  - ・こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)  
また湿度も40%~60%程度に保つように注意



## ●皆様へのお知らせです

3月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、コロナウイルス感染症予防のため中止します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46(社会福祉法人 江東園となり)  
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>  
代表 伊久美 明

