

5～11歳の小児接種の意義と必要性

ワクチンの効果は感染予防のためというよりは、発症時の重症化予防のためのワクチンという意味合いが大きいことから、重症化することがまれな小児期の新型コロナウイルス感染症においてのワクチン接種の意義は成人・高齢者への接種と同等ではないといえます。一方で、年齢が低い小児であっても、感染してしまった場合の他者への感染リスクの増加、10日以上にもわたる行動制限の必要性和困難などを考慮すると、新型コロナウイルスの感染は、小児の日常的な生活や環境を奪うことにもつながり、心身への影響は計り知れません。予防接種の効果や副反応のリスクを本人と保護者が十分理解し、接種の実施を検討してください。(公社)日本小児科医会ホームページより抜粋

コロナ禍だからこそ、免疫力を高める体づくりを

●運動編

外出自粛などで運動不足になりがちです。感染防止対策に配慮しながら、ウォーキングや自宅でできる筋トレなどに取り組み、健康維持に努めましょう。

今すぐできる手軽な運動

①ウォーキング

手軽にできる有酸素運動。風景を見たり自然の音を聞いたりしてリラックスしよう。

②階段や坂道の上下り

坂道は平地を歩くよりも足腰の筋肉に負荷がかかります。筋肉を効率よく刺激しよう。

③ラジオ体操

普段あまり使わない筋肉や関節をバランスよく動かし、柔軟性を高めて筋力低下を予防しよう。

④ストレッチや筋トレ

呼吸を意識する運動は体への負担が少なく、継続することで筋力アップと姿勢の改善につながります。

●食事編

自宅で過ごす時間が長くなると、食事の時間が不規則になったりバランスが偏ったりと食生活も乱れ、免疫力の低下や体の不調につながります。バランスよくしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

免疫力を高める食事の5カ条

- ①主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く
- ②たんぱく質食品(肉・魚・卵・大豆・乳製品)を食べる
- ③緑黄色野菜・きのこを食べる
- ④発酵食品や食物繊維を取り、腸内環境を整える
- ⑤体を冷やす飲食物は避け、低体温予防

ウォーキングを楽しもう 活動量計のすすめ

歩数や身体活動の強度を示す「活動量計」を使ったウォーキングを推進しています。日常生活で気軽に取り組める病気予防や健康増進に役立つスタイルも提案します。



市で購入すると
2,000円

POINT

たくさん歩くと沼田市電子地域通貨 tengoo のポイントに交換できます。

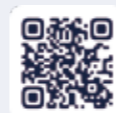


旬の食材で免疫力アップ 沼田市ずかん

市の農産物を紹介する「沼田市ずかん」は旬の食材を取り上げ、栄養化や豆知識、レシピなどが盛りだくさん。



HP



新型コロナウイルスワクチン接種

※国や県の方針により、情報に変更が生じる場合があります



問合せ 沼田市コロナワクチンコールセンター ☎ 25-8861

3回目接種の体制について

12歳以上を対象とした集団接種は4月で終了しました。今後は、個別接種協力医療機関での接種となります。予診票に同封されているチラシで医療機関を確認の上、予約してください。予約のキャンセルは早めに連絡してください。

4回目接種について

4回目接種は3回目接種との間隔や使用ワクチン、対象年齢などの詳細は現時点で明示されていません。最新情報については市HPや広報めまた、ほっとメール、FM OZEなどでお知らせします。

利根沼田地域の感染状況と市ワクチン接種率について

4月4日～10日の年代別感染者数は、40歳代以下が全体の8割を占めています。若年層は大人数で集まる機会が多く行動範囲が広いことから、無症状や軽症など新型コロナウイルスに感染している自覚がないうちに、高齢者などに広がる可能性があります。

年代別ワクチン接種3回目では、高齢者の接種率が8割に対して感染者数の多い若年層は低い傾向です。新型コロナウイルスは人から人へとうつると再認識し、「うつらない」「うつさない」ための行動を見直しましょう。

若年層も3回目接種の検討を

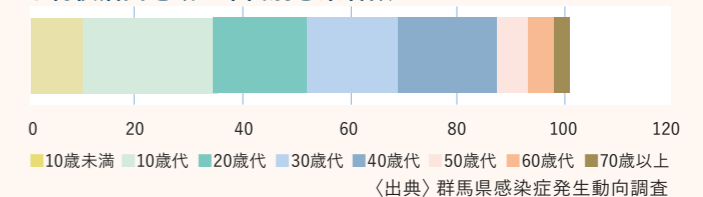
オミクロン株は従来株より重症化率は低いものの、感染力は強い感染拡大による重症例の増加が懸念されています。若年層であっても、重症化したり後遺症が長引いたりする可能性もあります。現在はワクチンの供給量も安定していますので、接種可能となった際は早めの接種をご検討ください。

感染状況を踏まえ、会食では対策を

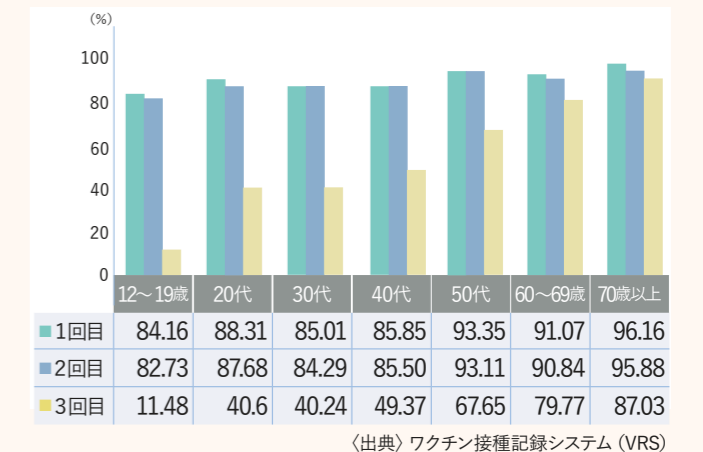
利根沼田地域では連日、感染者が出ており、クラスターも発生しています。自身の感染予防と感染した際の重症化を防ぐためにワクチン接種を受けましょう。正しいマスクの着用、3密を避ける(ゼロ密)、手洗い、手指消毒の徹底なども引き続きご協力ください。

新年度となり、交流が盛んになる季節となりました。大人数や長時間におよぶ飲食、飲酒を伴う懇親会、マスクなしでの会話で感染リスクが高まります。このような行動を避け、自身と身近な人を守りましょう。

●利根沼田地域の年代別感染者数



●市年代別ワクチン接種率



感染予防で会食を

◆参加前に心掛けよう

- ・体調不良や気分がすぐれないときは参加を断ろう
- ・会食に出掛ける前に、体温や体調のチェックをしよう
- ・会食はできる限り少人数にしよう(1テーブル4人以内)

◆形式を工夫しよう

- ・立食や席移動は控えて着座を守ろう