



新型コロナウイルスに関するお知らせ

● 冬の感染拡大防止に向けて

- ・混雑する場面などの基本的な感染対策を再徹底しましょう（三密回避、手洗い、適切なマスクの着脱など）。また、無症状で感染に不安を感じる時、特に高齢者や基礎疾患のある方と接する場合には検査を受けましょう。
- ・冬のイベントなど接触機会が増える場面では、対策を一層徹底しましょう。

● 感染が疑われる症状がある方へ

北海道では有症状で重症化リスクの低い方への抗原定性検査キットの配布や陽性者登録を行う「北海道陽性者登録センター」を設置しています。



発熱などの症状があり、かかりつけ医が休診の場合は

北海道新型コロナウイルス健康相談センター（24時間）

☎ 0120-501-507

日頃の備え

- 解熱剤 検査キット 体温計 食料・日用品 の準備をしましょう

南空知消費生活相談室です！ ☎ 72-3581（勤労者福祉センター内）

事例 今月のテーマ「7億円当選！？覚えのないメールは無視」

SMS（※）に「7億円当選した」という通知が届いた。受領するための手続き費用としてこれまでに電子マネーで約150万円を支払っているが、いつまでたっても当選金が振り込まれない。姉から借金もした。お金を取り返したい。（70代女性）

POINT! 「当選金を受け取るため」などのお金の請求は詐欺です

申し込んでいないのに、宝くじや懸賞などに当選することはありません。大金が当選したというメールやSMSが来ても鵜呑みにせず、すぐに削除し相手には絶対連絡しないようにしましょう。

後で元が取れるなどと思わず、絶対にお金を支払わないでください。支払ってしまうと、取り戻すことはほぼできません。周囲の人も、高齢者に変わった様子がないか日頃から気を配りましょう。

（※）SMS・・・ショートメッセージサービスの略称。携帯電話間で短い文字メッセージ（メール）を送受信できるサービス。電話番号を利用して行うため、手軽にやり取りが可能となります。

【相談日】 毎週 月・木曜日 13:00～16:00
毎月 第2・4水曜日 13:00～15:00

困った時はお気軽にご相談ください。相談無料で申込不要です。



あなたの大切な肌を守りたい

子どもの冬のスキンケア

湿疹などができたら、早めに小児科か皮膚科を受診しましょう。毎日のスキンケアで肌トラブルを防ぎ、気持ちよく過ごせるように心がけてあげましょう。

子どもの肌は大人より薄く、肌の水分を保ったり刺激や摩擦から肌を守るバリア機能が弱いのが特徴です。また、湿疹や乾燥肌になりやすく、敏感にかゆみを感じて我慢できずに湿疹をかいてしまうため、悪化しやすくなります。肌が成熟する中学生頃まで、乾燥する季節は丁寧にスキンケアをしましょう。

Point-01- スキンケア（せっけん、保湿）について

きれいにする

- 1 せっけんは添加物の少ないものを選ぶ
- 2 せっけんをしっかり泡立てて素手で顔や体も洗う
- 3 せっけんが残らないよう洗い流す



防腐剤、着色料、香料がないものがオススメです



揉むように洗うと、十分に身体についた汚れが落ちます



泡が残らないようにしっかり洗い流しましょう

保湿をする

- 1 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに保湿剤を塗る
- 2 たっぷりと保湿剤を手に乗せ、首や関節のしわを伸ばして塗る
- 3 季節に合った保湿剤を適量（下記）で塗る



Point-02- 保湿剤の選び方・適量

保湿剤は「低刺激」「無着色」「無香料」を選び、乾燥の強い冬は、ローションよりも油分が多く保湿力の高いクリーム状の保湿剤を選ぶのがオススメです。

※皮膚科などの病院で軟膏や保湿剤を処方された場合は、医師や薬剤師の指示に従いましょう。

● 小さじスプーンでの保湿剤の適量（全身を塗る場合）

- ・乳児：小さじ1杯
- ・幼児：小さじ1杯半
- ・小学生：小さじ2杯
- ・中学生：小さじ3杯

● ティッシュ1枚が張り付くくらい塗る

日曜日に子どもの定期予防接種が受けられます

3月1日～7日は子どもの予防接種週間です。入園・就学前に予防接種の受け忘れがないか確認してみましょう。申込みは上記担当グループまでお願いします。

■日 時 3月5日(日) 9:00～12:00

■場 所 にしみこどもクリニック

■申込期限 3月3日(金) 13:00まで