

# シナプス

2020年12月号



## インフルエンザ予防接種はお済ですか？！

今年は新型コロナウイルスの感染拡大により、厚生労働省からも早めの接種を推奨されております。  
ワクチン在庫には限りがあります。無くなり次第終了となりますので、高齢者や基礎疾患をお持ちの定期接種対象者だけではなく、未接種の方は12月早めの接種をお勧めしております。

【受付開始】 月曜～土曜（祝日は除く）

【受付時間】 (1) 8時30分(9時00分) (4) 12時30分(13時00分)  
 (2) 9時30分(10時00分) (5) 13時30分(14時00分)  
 (3) 10時30分(11時00分) (6) 14時30分(15時00分)  
 (7) 15時30分(16時00分)

【費用】さいたま市在住65歳以上高齢者：無料  
 任意接種（一般の方）：3,500円

ご予約は不要ですが、受付開始時間より先着順に接種しております。ワクチン在庫の状況により接種人数や時間帯など変更となる可能性がありますので、ご来院前にホームページをご確認ください。

## 年末年始の診療について

12月29日（火）より来年1月3日（日）まで休診とさせていただきます。1月4日（月）より通常診療です。

12/28 (月)	12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)	1/1 (金)	1/2 (土)	1/3 (日)	1/4 (月)
通常 診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常 診療

## ご来院及びご面会時のお願いについて

- ・受診希望で37.5 以上の発熱がある場合は、来院前に必ずお電話でご連絡ください。
  - ・来院時、センター正面入口にて「体温測定・手指消毒」をお願いしております。
  - ・併せまして、引き続きマスクの着用と咳エチケットのご協力をお願いいたします。
  - ・新型コロナウイルス感染防止のため、ご面会は予約制とさせていただきます。
- 面会時にはマスクの着用と、体温が37.5 以上の方は面会をご遠慮いただきますようお願いいたします。



## 冬の換気対策 ~ 効率よい換気方法とは! ? ~

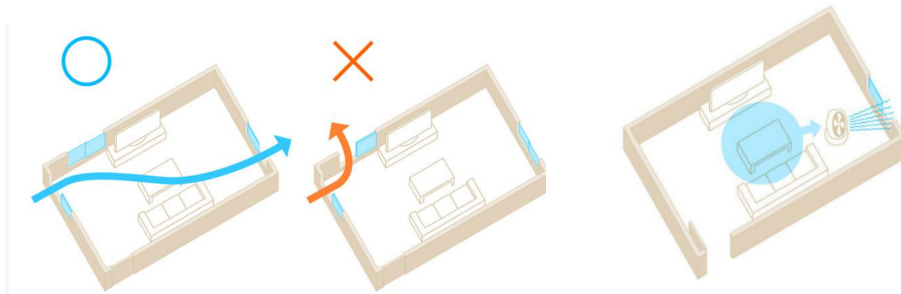
感染対策で手洗いやマスクとともに重要なのが換気。冬の寒さが本格的になり、窓を開けるのがツライ季節となりましたが、みなさんはどんな工夫をして換気を行っていますか?!

冬場に換気をすると『寒くなる』ほかに『電気代が高くなる』といったマイナス要素もあり、自然と換気の回数や時間が短めになってしまいがちです。換気の方法は、室内の空気中に溜まったウイルスや一酸化炭素(CO)などの汚染物質を外に出し、外の空気を入れて汚染物質を薄めることです。

### ○冷やさずきちんと換気するには! ?

朝や外から帰ってきたとき、まずエアコンの暖房を入れて部屋を暖めます。暖まったらエアコンを運転したままで窓を少し開けて換気します。はじめに壁や床や天井を暖めておくことで、室内の温度が下がりにくくなるそうです。冬は風も強いので、短めの換気でも十分な換気効果はあるようです。

### ○効率的な換気の方法 - 風の通りみちを作る -



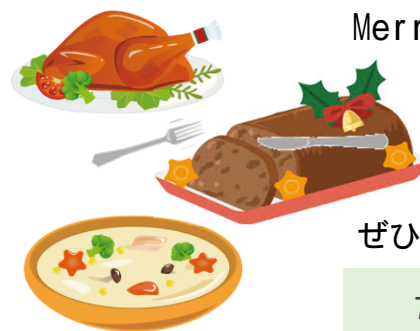
窓が1箇所しかない場合は、扇風機を窓に向けて室内の空気を外に出すよう流れを作ります。

部屋の対角線上にある2つの窓を使い、またエアコンから離れた窓を選ぶと節電にもつながります。風の入り口の窓は小さく、出口は大きく開けるとさらに空気が通りやすくなります。全国的に新型コロナウイルス感染が拡大しております。冬は乾燥により飛沫も飛びやすく、ウイルスが好む季節です。湿度対策も併せ、例年より厚着するなど工夫をしてこの冬を乗り越えたいですね。

<参考資料: ウェザーニュースより>

## 12月 Xmas フェア

- 11日(金) たっぷりソースのタンドリーチキン
  - 16日(水) ホワイトシチューオムライス
  - 24日(木) ミラノ風ドリア
  - 25日(金) クリスマスマイトローフ
- 予定となりますので、変更の際はご了承ください。



Merry Christmas 🎁

ぜひ、ご賞味ください!!

7階展望レストラン

「シナプス」2020年12月号 VOL.183

発行日: 2020年12月1日

発行元: 社会福祉法人シナプス 広報 発行責任者: 丸木 雄一

住所: さいたま市中央区本町東6-11-1

TEL: 048-857-6811

URL: <https://saitama-ni.com>

E-mail: [info@saitama-ni.com](mailto:info@saitama-ni.com)

担当: 荒川・秋山



### 埼玉精神神経センター理念

Love & Sympathy (愛と思いやり)

Aging with Dignity (尊厳ある人生)

Narrative based Medicine

(個人の人生観に沿った物語を支える)

病める方・悩める方に愛と思いやり (Love & Sympathy) を持って接し、その方の尊厳ある人生 (Aging with Dignity) を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと (Narrative based Medicine) をお手伝いする。