

## 【インターネットで見見！】

新型コロナウイルス感染症に関する最新の情報は、インターネットで確認することをおすすめします。



### 「厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルス感染症について」

国内・諸外国の発生状況や政府の取り組みなど、国民に向けて最新の情報を発信しています。COCOA（接触確認アプリ）のインストール方法も掲載されています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

### 「神奈川県ホームページ 新型コロナウイルス感染症について」

県内における患者の発生状況や、神奈川モデルと言われる神奈川県の対処方針、神奈川警戒アラートが確認できます。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/>

### 「相模原市ホームページ 新型コロナウイルス感染症特設ページ」

市発表による陽性患者の発生状況や市の取り組みについて知ることができます。

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/kansenyobo/1019910/>

## 相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

TEL 042-770-6600

FAX 042-770-6601

図書館ホームページアドレス

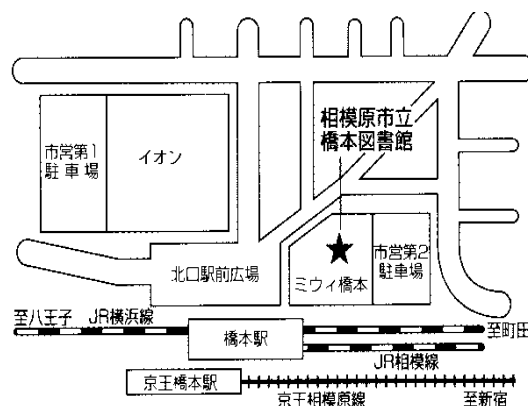
<https://www.lib.sagamihara.kanagawa.jp/>

### 開館時間

- 火曜日～金曜日  
午前9時30分～午後8時
- 土・日曜日・休日  
午前9時30分～午後6時
- 12月28日  
午前9時30分～午後5時  
(ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館)

### 休館日

- 月曜日  
ただし、月曜日が休日の場合は開館し、翌日が休館
- 図書整理日  
1月及び4月を除く毎月第2木曜日  
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館
- 年末年始  
12月29日～1月4日
- 蔵書点検期間  
4月5日～4月11日



# 健康情報news

## 第33号

## 新型コロナウイルス感染症 を知る



橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を、今回のテーマに沿ってご紹介いたします。  
☆このリストは、ご紹介した本に掲載されている特定の施設等をお勧めするものではありません。

### 相模原市立橋本図書館

2020年11月発行

## 新型コロナウイルス感染症について

「新型コロナウイルス感染症(COVID19)」は、新型コロナウイルスが引き起こす感染症です。新型コロナウイルスはコロナウイルスの一つで、一般の風邪の原因となるウイルスや「重症急性呼吸器症候群(SARS)」、「中東呼吸器症候群(MERS)」のウイルスもコロナウイルスに含まれます。

感染経路は、一般的に飛沫感染、接触感染の2つです。閉鎖した空間の中、近距離で多くの人と会話するような環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされ、注意が必要です。すでに「新しい生活様式」として定着していますが、感染防止の基本は 1.身体的距離の確保 2.マスクの着用 3.手洗いです。加えて「3密」(密集、密接、密閉)の回避や換気、まめな体温・健康チェックが効果的とされています。

参考資料：『厚生労働省 HP』



【出典：首相官邸 HP より】

## おすすめの本



### HE493.87 『新型コロナの正体』

森下竜一・長谷川幸洋／著  
ビジネス社 2020

ジャーナリスト長谷川幸洋と、ワクチン開発に取り組む大学教授森下竜一の対談として、新型コロナウイルスの発生、感染の経緯についてわかりやすく語られています。また、ワクチン開発をめぐるアメリカと中国の攻防、そして日本の現状についても知ることができます。

### HE498.6 『イラスト図解感染症と世界史』

宝島社 2020

2020年、私たちは新型コロナウイルス感染症に遭遇し、パンデミック(世界的大流行)を体験しています。ここまで感染が拡大したことに驚き、不安な気持ちで毎日を過ごすことになりました。

しかし、これまでも人類は、感染症と戦い克服してきました。その歴史が簡潔にまとめられています。

### こちらの本もおすすめです

S 498.6 『感染症』中公新書 1877 井上栄／著 中央公論新社 2006

HE498.6 『図解歴史をつくった7大伝染病』岡田晴恵／著 PHP研究所 2008

HE498.6 『感染症日本上陸』渡辺靖彦／著 阪急コミュニケーションズ 2010

HE493.8 『身近な感染症こわい感染症』日東書院本社 2015

LI594/黒 『身のまわりのもののできる手作りマスク』寺西恵里子／著 日東書院本社 2020



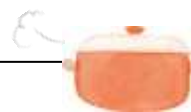
### HE498.583 『川上晶也の

「コロナに負けない！」健康レシピ手帖』

川上晶也／著 徳間書店 2020

体の免疫力をアップさせることは、新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザやアレルギー予防などの効果があるとされています。そのために最も大切なものが食事です。この本では、味付けに自家製の「万能だし」を使い、手軽でおいしくヘルシーな最強レシピをご紹介します。

ぜひ、お試しください。



### HE498.6 『感染を恐れない暮らし方』

本間真二郎／著 講談社ビーシー 2020

新型コロナウイルスの特徴や、感染を防ぐための注意点をわかりやすく解説しています。また、感染症を恐れない唯一の方法は、自身の自然治癒力とし、そのためには、食事の見直しや生活を自然に近づけることが大切だとしています。



### HE498.8 『図解新型コロナウイルス

職場の対策マニュアル』

亀田高志／著 エクスナレッジ 2020

新型コロナウイルス感染症の基礎と、働く人それぞれが毎日の生活や通勤、勤務中にできる対策、そして職場(企業など)が取るべき対策について知ることができます。豊富な図を使った解説で、わかりやすく実践的な内容となっています。