

あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、1年のまとめの時期がやってきました。休み中は大きな病気をしたりけがをしたりすることなく、充実した日々が送れましたか。これからの時期は、ますますかぜやインフルエンザに注意が必要です。生活習慣をととのえ予防につとめ、この冬を元気に過ごしましょう。

予防警報!! インフルエンザ

感染しないよう予防を心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気が乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。

流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。	手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。	ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。	かかったらすぐに受診 医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。
--	---------------------------------------	--------------------------------------	---

かぜ予防のためのうがい

口の中の汚れを洗い流す → のどの奥まで洗う感じで → しあげにもう一回

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いてる?

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない手、洗わないぞ! → 持っているけど、いつの間にか汚れている → ハンカチが汚れたら、自分のポケットに入れとけ

会会***会***会***会***会***会***

足湯で温まろう

寒い時期は、とくに手足が氷のように冷え切ってしまう...。そんな冷え性の人におすすめしたいのが、「足湯」です。

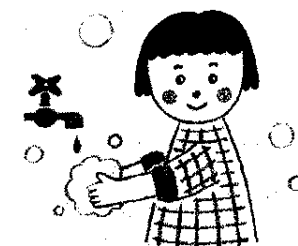
■足湯のやり方
バケツやタライ等を用意し、その中に40~42度位のお湯を入れます。15~20分程度、ふくらはぎから下あたりまでをお湯につけます。途中で足し湯をして、お湯が冷えないように気をつけます。

足湯は読書などをしながら楽しめます。また、お湯の中で足の指や足首を動かすようにすると、さらに血行がよくなり、体全体が温まってきますよ。

会会***会***会***会***会***会***

インフルエンザをふせごう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状も見られます。



インフルエンザをふせぐコツ

手洗い

手で石けんを泡立てて、しっかりと洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

マスク

ウイルスが飛ぶのをふせぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥もふせげます。

換気

窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくると、よりしっかり入れかえることができます。

湿度

空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働けなくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

規則正しい生活習慣

睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていなかったりすると、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。

外出をひかえる

インフルエンザが流行している時期は、人が多いところへの外出はなるべく控えましょう。外出するときは、マスクをするようにします。

うつさないマナー「せきエチケット」

インフルエンザはおもに、せきやくしゃみをしたときに口から出る水滴(飛沫)によってうつります。ですので、人に飛沫を飛ばさないようにすることが大切です。

マスクをする



マスクで口と鼻をしっかりと覆い、すき間ができないようにします。

ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

腕で口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチがない、とっさのときは腕で覆います。