



まもなく冬休みです。休み中は、外出する機会も増えることと思います。健康で安全に過ごせるよう気をつけましょう。

※ インフルエンザ、風邪を予防しよう ※

感染症予防の3原則

- ・ 感染源をなくす → 人ごみを避ける。かかった人を休ませる。部屋の換気をする。
- ・ 感染経路を遮断する → 手洗い、うがいをする。おう吐物、排泄物を適切に処理する。
- ・ 免疫力を高める → 栄養、休養をとる。運動する。(インフルエンザは)予防接種を受ける。



インフルエンザや風邪の予防は

感染症にかかってしまったら

- ・ なるべく早く治す → 安静にして休む。受診する。
- ・ 感染を広げない → 治るまで休む。マスクをする。



マスクのつけ方

すき間ができないようにする
鼻、口、あごを覆う



症状には、意味があります

発熱 …… ウイルスの活動を抑える（ウイルスは熱に弱い）。
白血球の働き（免疫機能）が活発になる。

くしゃみ・鼻水・せき・たん …… 鼻や喉に入った異物を外に出す。

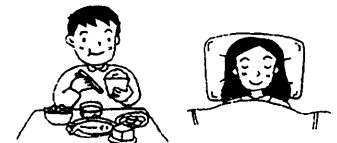
これらの症状は、体の防御反応です。

だから、風邪の症状を緩和する効果がある風邪薬は、
(熱を下げる、せきを止める など)

体の防御反応を抑えてしまうこともあります。

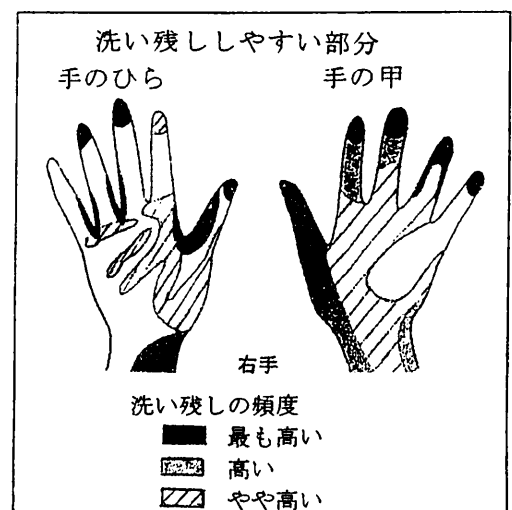
(ウイルスの活動を抑えたり、鼻や喉に入った異物を外に出したりする作用など)

薬に頼らず、体が持っている防御反応を生かすためにも、栄養と休養をとることが大切です。



○手洗いの方法

- ① 両手のひらを合わせよくこする
- ② 手の甲を反対の手で伸ばすようにこする
- ③ 両手を組み合わせるように指の間を洗う
- ④ 親指をねじるように洗う
- ⑤ 指先、爪の間をていねいにこする
- ⑥ 手首もねじるように洗う



洗った後の手をどのようにしていますか？

濡れた手は、乾いた手の100～1000倍の微生物を付着させてしまいます。

手洗い後は、乾いた清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

→ 持っていますか？

※手洗いは、感染性胃腸炎などの感染症の予防のためにも重要です。