

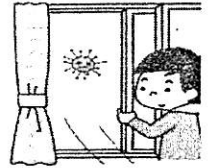


まもなく冬休みです。休み中は、外出する機会も増えることと思います。健康で安全に過ごせるようにしましょう。

ㄥ インフルエンザ、風邪を予防しましょう ㄥ

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。
- ・ 感染経路を断つ → 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。



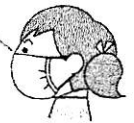
インフルエンザや風邪の予防は

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、あごをおおう



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(例：熱を下げる、せきを止める)効果がある風邪薬は、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、鼻やのど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



お子さんができる範囲で、手洗いの習慣がつけばよいと思います。

洗った後の手をどのようにしていますか？

濡れた手には、乾いた手の100～1000倍の微生物が付いてしまいます。

手洗い後は、乾いた清潔なタオルやハンカチで手を拭くようにしましょう。



※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。