

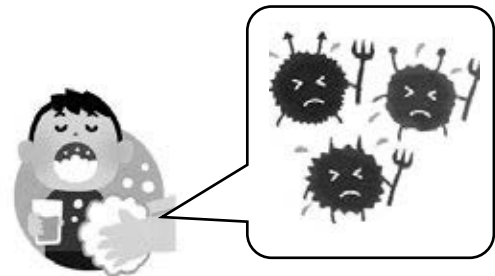
すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内1520・1521)

風邪やインフルエンザを予防しよう

気温が低く、空気が乾燥する冬場は、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節です。日頃の生活習慣を見直し、風邪などに負けない体づくりをしましょう。



風邪やインフルエンザを予防するために

①手洗い・うがいをする

手洗いやアルコール消毒で、手を清潔にしましょう。併せて、うがいをして、口やのどから体内へ入ろうとするウイルスを防ぎましょう。

②適度な湿度を保つ

ウイルスは空気が乾燥していると、動きが活発になります。また、鼻やのどの粘膜が乾燥すると、体の免疫力が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器を使用したり、濡れタオルなどを置いたりして、室内の乾燥を防ぎましょう。

③よく眠る

睡眠不足になると、疲れやストレスが溜まりやすくなり、免疫力が低下します。十分な睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

④栄養バランスのよい食事をとる

予防には、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。ご飯と漬物、パンとコーヒーだけといった偏った食事ではなく、豆腐・卵・魚・肉などのタンパク質に野菜も加えて、栄養バランスのよい食事をとるよう心掛けましょう。

⑤適度な運動をする

適度な運動で体力をつけ、免疫力を高めましょう。散歩やスポーツなど、自分に合った運動をしましょう。定期的な運動は健康な体をつくるためにも良いので、ぜひ行ってみてください。

もしもかかってしまったら・・・

風邪やインフルエンザは、感染している人の唾液などから感染します（飛沫感染）。咳やくしゃみで唾液が飛び散ると、他の人に感染する危険性が高まります。感染を広げないために、“咳エチケット”を心掛けてください。



咳エチケットとは・・・

周りの人に風邪やインフルエンザをうつさないように、次のことに気を付けることです。

▽他の人に向けて咳やくしゃみをしない。

▽咳やくしゃみが出るときは、マスクをする。

▽手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら、手を洗う。

インフルエンザの予防には、流行前のワクチン接種が有効です！



ワクチン接種は、インフルエンザを予防するだけでなく、重症化を防ぐ効果もあります。ワクチンの効果は、ワクチン接種後（13歳未満の場合は2回目の接種後）2週間～5カ月程度と言われています。

また、インフルエンザのワクチンは、その年に流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、インフルエンザのワクチン接種を毎年受けることが望ましいと言われています。