

# 保健センター通信

## すこやかだより

保健センター1階 ☎(48)1111 (内1520・1521)

### インフルエンザやウイルス性胃腸炎をきちんと予防

冬はさまざまな感染症が流行しやすい季節です。ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、感染力が強くなります。特に冬に流行しやすい感染症は、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)などがあります。次の点に注意して感染症を予防してください。

#### 手洗い・うがいをする



手洗いやアルコール消毒で、手を清潔にしてください。うがいをして、口から体内へ入るウイルスを防いでください。

#### 適度な湿度を保つ



空気が乾燥していると、ウイルスの動きが活発になるほか、鼻やのどの粘膜が乾燥し、体の免疫力が低下するために、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、乾燥を防いでください。

#### よく眠る



睡眠不足になると、疲れやストレスがたまりやすくなり、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てください。

#### バランスの取れた食事を取る



予防には、バランスの取れた食事を取ることが大切です。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るなど、栄養バランスの良い食事を心掛けてください。

#### 適度な運動をする



散歩やスポーツなど、自分に合った適度な運動で体力を付け、免疫力を高めてください。定期的な運動は健康な体をつくるためにも重要です。

かぜやインフルエンザは、感染している方の咳やくしゃみで唾液が飛び散ることで、他の人に感染する可能性があります。周りの人にかぜやインフルエンザをうつさない、うつされないようにマスクなどをしてください。

