

すこやかだより

保健センター1階 ☎(48)1111(内1520・1521)

風邪・インフルエンザかからない生活習慣

気温が低く、空気が乾燥する冬場は、風邪をひきやすい季節です。日ごろの生活習慣を見直し、風邪をひかない体づくりをしてください。

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。十分な睡眠を取り、翌日に疲れを残さないようにしてください。



手洗い・うがい

手洗いやアルコール消毒で、手を清潔にし、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いでください。



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、乾燥を防いでください。



バランスの取れた食事を取る

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、栄養バランスの良い食事を心掛けてください。



適度な運動をする

適度な運動で体力をつけ、免疫力を高めることが大切です。散歩やスポーツなど、自分に合った運動をしてください。



■もしも風邪やインフルエンザにかかってしまったら

風邪やインフルエンザは、感染している人が咳やくしゃみをして、唾液が飛び散ることでほかの人に感染します。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ために、次のことに気を付けることが咳エチケットです。

- ▽ ほかに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

予防接種を受けることで、インフルエンザを予防し、感染しても重症になることを防ぐ効果があります。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週間から5カ月程度までとされています。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るため、毎年接種することが望ましいとされています。